DOCUMENT RESUME

ED 223 019 EC 150 319

TITLE	Pasos para Aprender: Un Manual para las Personas Que Trabajan con Ninos Sordos-Ciegos en Establecimientos Residenciales (Learning Steps: A Handbook for Persons Working with Deaf-Blind Children in Residential Settings).
INSTITUTION	Southwestern Region Deaf-Blind Center, Sacramento, Calif.
SPONS AGENCY	Bureau of Education for the Handicapped (DHEW/OE), Washington, D.C. Centers and Services for Deaf-Blind Children.
PUB DATE	77
NOTE	146p.; For the English version, see EC 150 643.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom Use (055) -- Guides - Classroom Use - Guides (For Teachers) (052)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC06 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Deaf Blind; Eating Habits; Multiple Disabilities; Play; Preschool Education; Residential Programs; *Self Care Skills; *Sign Language; Teacher Role; Teaching Guides; *Teaching Methods

ABSTRACT

Written in Spanish, the handbook for persons working with deaf blind children in residential settings includes general suggestions, specific teaching activities, and an introduction to sign language. The book is based on the John Tracy Clinic Correspondence Learning Program for Parents of Preschool Deaf Blind Children. General suggestions are provided for topics such as setting goals, and encouraging independence and for dealing with the child's sight, hearing, health, discipline, language, and play. A major portion of the document consists of specific activities and illustrations for teaching the following skills (sample subsections are in parentheses): body movement (walking, body awareness); eating (using utensils, setting the table); dressing (selecting clothes, tying shoes); toilet training (flushing the toilet, washing hands); personal hygiene (brushing teeth, washing hair); and play (playing Simon Says, following an obstacle course). Basic signs are introduced with each activity, and the final section of the document contains illustrations of the manual alphabet and more than 120 signs. (SW)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED223019

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

Pasos para Aprender

Un Manual para las Personas Que Trabajan con Niños Sordos-Ciegos en Establecimientos Residenciales

Preparado bajo el auspicio del Centro para Sordos-Ciegos de la Región Suroeste, Departamento de Educación del Estado de California

y de la Oficina de Educación para Personas con Desventajas Oficina de Educación de los Estados Estados Unidos, Departamento de Salud, Educación y Bienestar

Prepared under the sponsorship of the Southwestern Region Deaf-Blind Center, California State Department of Education

and the Bureau of Education for the Handicapped, U.S. Office of Education, Department of Health, Education and Welfare

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

William Blea

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

Copyright © California State
Department of Education 1977

Esta publicación financiada bajo las estipulaciones de la Ley Pública 91-230, Título VI-EHA, Parte C, Sección 622, ha sido traducida al español de la versión que se publicó en inglés y preparada para la imprenta por la Oficina de Publicaciones. Ha sido publicada por el Departamento de Educación del Estado de California, 721 Capitol Mall, Sacramento, California 95814. La Oficina de Educación de los Estados Unidos, Departamento de Salud, Educación y Bienestar ha apoyado en forma total o parcial las actividades que se reflejan en esta publicación. Sin embargo, las opiniones que se expresan aquí, no reflejan necesariamente la posición o la política de la Oficina de Educación de los Estados Unidos y no existe ninguna autorización oficial de la Oficina de Educación de los Estados Unidos.

Impresa por la Oficina de Imprenta del Estado y
distribuída bajo las estipulaciones del Acta
de Distribución de Biblioteca

Introducción

Este manual está basado en la correspondencia del Programa de Aprendizaje de la Clínica John Tracy para Padres de Niños Sordos-Ciegos en Preescolar. El proyecto fue administrado por el Dr. Edgar L. Lowell, Director de la Clínica John Tracy, y por los siguientes miembros de su personal: Sandra Meyer, Consultora, Educación de Niños Sordos-Ciegos; Virginia B. Thielman, Directora de Comunicaciones; y Carole Rouin, escritora-editora.

El desarrollo y la publicación de este manual fue auspiciado por William A. Blea, Director del Proyecto, Centro para Niños Sordos-Ciegos de la Región Suroeste, Departamento de Educación del Estado de California; y por Robert Dantona, Coordinador Nacional, Centros y Servicios para los Niños Sordos-Ciegos, Oficina de Educación, Departamento de Salud, Educación y Bienestar.

Este manual está organizado en tres partes: (1) información general acerca de los niños sordos-ciegos; (2) actividades específicas para ayudar a los niños a aprender nuevas habilidades prácticas; y (3) una lista de las señales en orden alfabético.

La primera parte contiene una discusión acerca de lo que significa ser un niño sordo-ciego. Contiene una discusión acerca de los problemas inherentes que se enfrentan al trabajar con niños sordos-ciegos. También, se discute el efecto de aquellos problemas en los maestros.

La segunda parte contiene sugerencias de actividades específicas que se pueden usar para enseñar a los niños a desarrollar prácticas relacionadas con el movimiento del cuerpo, la alimentación, el entrenamiento para usar el escusado, la higiene personal y el uso del tiempo libre.

El desarrollo de estas actividades en la mayoría de los niños ocurre en una secuencia más o menos pronosticable. Es decir, muchos niños aprenden nuevas actividades en el mismo orden, pero no necesariamente a las mismas edades. El orden en el cual se presentan las actividades en este manual es compatible con la secuencia general del desarrollo del niño.

El maestro puede empezar con actividades en cualquier área en general: movimiento del cuerpo, alimentación o entrenamiento para usar el escusado, por ejemplo. Es preferible comenzar con un área que sea particularmente interesante, un área que esté presentando problemas o un área que el niño necesite desarrollar más.

Las señales básicas se introducen con cada actividad. Sin embargo, si desea informarse sobre otras señales, en la sección tres aparece una lista de señales en orden alfabético que le será de gran ayuda.

Indice

	Pagina
Introducción	iii
Parte I – Información General	1
Usted y la Visión de los Niños	9
Usted y el Oído de los Niños	10
Usted y la Salud de los Niños	11
Usted y la Disciplina	13
Usted y el Idioma de los Niños	15
Usted y los Juegos de los Niños	17
Parte II – Pasos para Aprender	19
Introducción a los Movimientos del Cuerpo	19
Introducción a la Alimentación	38
Introducción al Vestuario	59
Introducción al Entrenamiento para Usar el Escusado	74
Introducción a la Higiene Personal	86
Introducción a los Juegos	100
Parte III – Introducción a las Señales	121
El Alfabeto Manual	121
Lista de Señales por Orden Alfabético	122

Parte I
Información General

Enseñar y aprender son asuntos de todos los días. Continúan como parte de la vida de cada uno. Todos nosotros hemos aprendido a cuidarnos. Todos hemos aprendido a comer, a vestirnos, a caminar, a conversar y a usar el baño. Nuestros padres nos enseñaron a nosotros, así como nosotros enseñamos a nuestros niños. Esta clase de enseñanza y esta clase de aprendizaje son partes de la vida de todos los días.

Los niños sordos-ciegos también necesitan aprender a hacer estas cosas. Ellos, como todos nosotros, las aprenden a través de la experiencia. Esto significa que sus experiencias de la vida diaria deben transformarse en experiencias de aprendizaje.

Usted pasa más tiempo con estos niños, que cualquier otra persona. Ustedes están ahí cuando despiertan, cuando se visten, cuando se bañan, cuando comen y cuando van al baño.

En esta rutina de día a día, los niños necesitan aprender conocimientos prácticos y este es el momento en que usted les puede ayudar. Con su ayuda, estos niños pueden practicar constantemente como desarrollar estos conocimientos prácticos además de las experiencias de apredizaje continuas que ellos necesitan.

Facilitando Su Trabajo

Tal vez usted piense que ya tiene demasiado trabajo. Su trabajo no es fácil. Trabajar con niños sordos-ciegos puede ser difícil a veces. Puede requerir bastante trabajo físico y puede ser cansador emocionalmente.

Llevar a cabo las actividades de este manual no significa trabajar más. Al principio, puede parecer como más trabajo porque algunas de las actividades son nuevas o diferentes. Pero más tarde, mientras los niños aprenden a cuidarse por sí mismos, su trabajo se facilitará.

Nosotros sabemos que usted tiene que cuidar a muchos niños. Pero, no importa cuan grande sea el grupo, usted los cuida de a uno a la vez. Usted les saca la camisa de a uno a la vez. Usted les ayuda a ir al escusado de a uno a la vez. Usted les ayuda a comer de a uno a la vez. Estos momentos puede usarlos para enseñar a los niños a cuidarse por sí mismos.

Estableciendo Metas para Sus Niños y para Usted

Usted puede establecer una meta de cuidado personal para cada niño. Luego, puede trabajar para conseguir esa meta.

El trabajo se hace más interesante si se tiene una meta. Con una meta, cada tarea comienza a tener un significado y un propósito. Esto, también hará su trabajo más interesante.

Al estar interesado, su trabajo le parecerá más agradable. ¡Un trabajo que agrada siempre parece más fácil!

Usted necesita hacer otras cosas que le agraden, aparte de su trabajo. Necesita interesarse por alguna cosa aparte de los niños que cuida. Es importante tener intereses y agrados fuera del trabajo.

Desarróllese a sí misma. Desarrolle sus propios intereses. Su energía y su entusiasmo probablemente los transmitirá en su trabajo. Usted descubrirá que tiene más entusiasmo y más energía. Se sentirá más felíz trabajando con los niños.

Tal vez quiera establecer metas para usted misma. Estas metas pueden ser personales, para su propio agrado, para su propio placer o para su profesión. Tal vez usted quiera tomar clases en algún colegio universitario cerca o quiera tomar parte en algún programa de educación durante el servicio.

Elija metas que estén al alcance de los niños. Puede sentirse desilusionada si las metas que elije son demasiado altas. Puede sentirse oprimida si trata de establecer muchas metas al mismo tiempo. Esté dispuesta a sonreir—a reirse—incluso cuando todo ha salido mal. Todo no resulta siempre perfecto y un poco de sentido de humor le ayudará.

Resolviendo los Problemas

Este manual no puede cubrir todos los problemas que usted enfrenta. Solamente puede ofrecerle algunas sugerencias en áreas que posiblemente presenten problemas. Puede ofrecer explicaciones del porqué pasan algunas cosas y de cómo son a veces los niños sordos-ciegos.

Las actividades que se ofrecen son para practicarlas con los niños. Nosotros sabemos que todas las actividades no pueden ser adecuadas para todos los niños. Usted debe decidir cuales actividades son las que ayudarán a los niños a desarrollar todo su potencial.

Usted ya conoce alguna de la información que se ofrece en este manual; otra será nueva. Esto depende de cuanto tiempo lleva usted trabajando para los niños sordos-ciegos en establecimientos residenciales. También puede depender de las edades de los niños con que usted ha trabajado.

Adaptando las Actividades para los Niños

Usted encontrará que el desarrollo de los niños que cuida es disparejo, aunque ellos sean adolescentes o aún mayores. En algunas cosas pueden ser

bastante dependientes e infantiles. La mayoría de las actividades que sugerimos serán útiles, cualquiera sea la edad de la persona que participa. Sin embargo, el tamaño de los niños puede ser un problema. Si son demasiado grandes como para que usted los sujete facilmente del modo que se sugiere en la actividad, adapte esta actividad o sustitúyala por otra.

Usando la Vista, el Oído y el Tacto

Use el lenguaje, ambos el de palabras y el de señales, que corresponden a cada actividad. Hable, haga las señales y toque a los niños antes de cada actividad. Diga la palabra a medida que hace la señal. Repita la palabra para ayudar a los niños a hacer la señal. Use el lenguaje correcto—frases cortas pero completas, tales como "Hora de comer," "Venga aquí" o "Póngaselo."

Usted quiere que los niños sepan de lo que usted está hablando; ayúdelos enseñándoles. Permítales que vean y que sientan el objeto inmediatamente. Esto les ayudará a relacionar la señal, el sonido y el tacto con lo que usted está diciendo.

Aunque se les llame sordos-ciegos, muchos de estos niños que usted cuida tendrán algo de visión o algo de oído. Trate de ayudarles a usar el oído o la visión que tengan. Si pueden usar todos sus sentidos,aprenderán mejor.

Al hablar con niños sordos-ciegos, usted debe pararse directamente al frente del nivel de los ojos de ellos. Si es necesario, arrodíllese para quedar a este nivel.

Hable claramente y haga las señales cuando el niño la está mirando. Si el niño se mueve o mira alguna otra cosa, no verá las señales que usted está haciendo.

A los niños que son totalmente ciegos, tóquelos antes de hacer las señales. Hágalos sentir el movimiento de sus manos. Tómeles la mano y haga las señales. Su sentido del tacto y el recuerdo del movimiento de sus propias manos les ayudarán a aprender las señales.

Déjelos poner las manos en sus mejillas o hágalos acostarse en su pecho mientras habla. De esta manera ellos podrán sentir las vibraciones de su voz.

Puede ser que los niños no entiendan las señales que usted ha hecho. Pero cuando usted hace la señal y les ayuda a hacer la señal, ellos sabrán lo que va a pasar. Los niños necesitan tiempo y mucha práctica, pero pronto comenzarán a saber lo

que va a pasar. Las señales, las palabras y el sentido del tacto comenzarán a tener un significado. Por ejemplo, si usted hace la señal y dice *hora de comer*, puede ser que los niños no comprendan. Pero si usted repite las palabras y las señales antes de cada comida, los niños comenzarán a comprender lo que significa *hora de comer*.

Desarrollando un Sentido de Seguridad

Cuando los niños saben y comprenden qué es lo que está sucediendo, desarrollan una sensación de confianza y de seguridad. Sus días estarán llenos de actividades que ellos comprenden, que pueden esperar con gusto o que pueden recordar. Saber significa que ellos pueden participar porque comprenden y porque ya no tienen miedo.

Aprendiendo a Usar las Señales

Si usted no ha aprendido nunca a usar las señales, no se preocupe. Las señales aparecen descritas e ilustradas en casi todas las páginas. Mire el dibujo y ponga las manos en la misma posición. Luego, mueva sus manos en la dirección que indica la flecha.

Trate de hacer la señal *arriba*.

Ponga su mano al nivel de la cintura, con la palma para arriba como se indica en el dibujo. Luego mueva su mano hacia arriba, siguiendo la flecha. Eso es todo.

Comience con una señal y úsela frecuentemente. Mientras más la use, más fácil le será recordarla.

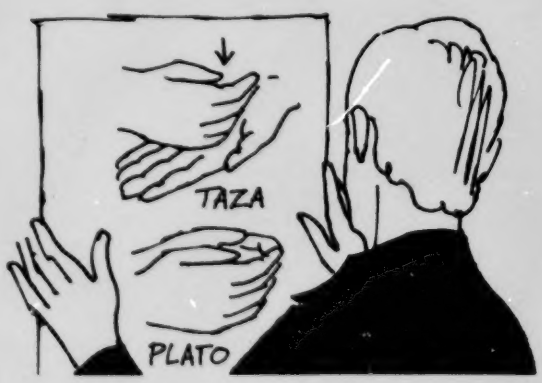
Use las señales con otros miembros del personal como también con los niños. Trate de hacer las señales mientras habla. De este modo las aprenderá más facilmente y lo encontrará más entretenido.

Haga letreros con las señales que usa. Póngalos en su dormitorio, en el baño y en el comedor. Uselas en todas las actividades. El letrero estará ahí para recordarle y ayudarle.

Los letreros también les recordarán a otras personas que usen las señales para comunicarse con los niños. Para usted, para todos los miembros del personal e incluso para las visitas, es importante usar la misma señal para la misma actividad. Si usted ya conoce y usa señales diferentes a las que nosotros sugerimos, está bien. Use las que usted conoce. Solamente asegúrese de que todos los demás también las usen. Los letreros le ayudarán a recordar.

Enseñando a los Niños

Ponga sus manos encima de las manos de los niños y haga los movimientos con ellos. Esto les



ayuda a aprender a moverse. También, les proporciona el apoyo y la dirección que necesitan. Para desarrollar una actividad, tal vez tenga que pararse detrás del niño. Asegúrese de hacer las señales antes de moverse atrás del niño.

Incentivando la Independencia

Cuando usted siente que los niños tratan de hacer cualquier parte de la actividad por sí mismos, suéltelos un poco. Si se detienen o dudan, sujételos otra vez y ayúdeles a continuar la actividad. Guíelos hasta que usted sienta que tratan otra vez. Continúe este ciclo hasta que los niños puedan hacer la actividad completa con sus manos a penas tocando las de los niños.

Cuando los niños son capaces de hacer más por sí mismos, usted puede guiarlos tocando sus brazos por encima de la muñeca. Otra vez, cuando sienta que ellos tratan de moverse por sí mismos, deje que lo hagan. Si se detienen o dudan, continúe guiándolos hasta que sienta que tratan otra vez.

A medida que los niños se hacen más independientes, mueva sus manos hacia los codos para sujetarlos. Si dudan o se detienen, tóquelos suavemente. Este retiro gradual de su apoyo incentivará a los niños a independizarse mientras todavía se les ofrece la orientación y la ayuda en el momento que las necesitan.

No se apresure. El progreso puede ser lento, especialmente al principio. El aprendizaje toma tiempo. Recuerde que cada paso pequeño en el aprendizaje es realmente un paso gigantesco para los niños.

No se desanime. Si usted trata una vez y no tiene éxito, continúe tratando. Una vez no es suficiente. Es posible que tenga que desarrollar una actividad cinco o seis veces antes de que obtenga alguna respuesta. Sea paciente. Estos niños necesitan su persistencia y su cuidado cuando están aprendiendo las habilidades prácticas que necesitan.

Cuando toque a los niños—para hacerles cariño, acarícieles el pelo o abrázelos—usted se sentirá más cerca de ellos y ellos se sentirán más cerca de usted.

Si al principio los niños se alejan de usted, tenga paciencia. Deles unos golpecitos en el hombro o en el brazo cada vez que esté cerca de ellos. Abrázelos frecuentemente. Ellos aprenderán a aceptar su

contacto. Estarán dispuestos a mirarla y a escucharla.

Los niños que parecen ser los más difíciles de querer son frecuentemente los que más necesitan cariño. Los que más se resisten son los que más necesitan a alguien que se preocupe por ellos lo suficiente como para continuar tratando.

Modificando la Conducta

La mayoría de los niños sordos-ciegos obtienen una pequeña satisfacción de las personas o de las cosas que los rodean. Ellos no se pueden entretener mirando o escuchando a otros.

Los problemas que tienen los niños a la vista y al oído pueden también limitar sus actividades y sus movimientos físicos.

Como resultado, estos niños pueden sentirse inquietos. Pueden aburrirse y hacer cosas que a

nosotros no nos gustan. Pueden golpearse la cabeza o morderse a sí mismos.

Es posible que los niños fijen la mirada en la luz, se toquen los ojos, se peguen en la cara con sus dedos o estreguen los dientes.

Los niños sordos-ciegos hacen estas cosas para descargar su tensión o para entretenerse. Pueden hacerlas para obtener sensaciones, para sentir que están vivos o para atraer su atención.

Si usted los reprende, les pega o les pone guantes que mantegan sus dedos juntos, los niños sordos-ciegos generalmente encontrarán otra manera de estimularse. Puede ser que detenga un problema sólo para que aparezca otro.

Los niños no van a dejar de estimularse sólo porque usted los reprende. Pero hay otras cosas

que puede hacer para cambiar la conducta de los niños.

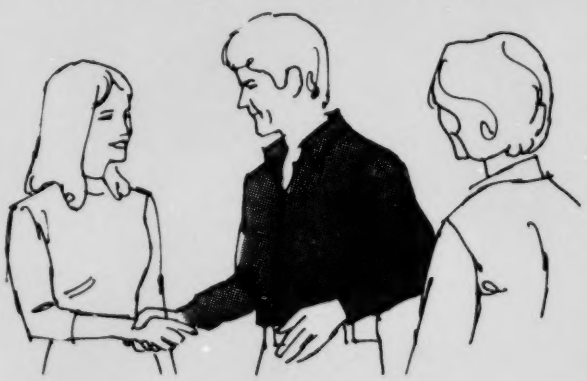
Insista en que los niños dejen de tener esta conducta de estimularse a sí mismos. Diga "No" y sea firme. Hágales saber que usted no les permitirá que continúen haciéndose daño. Pero asegúrese de que usted les ofrece inmediatamente alguna otra cosa que hacer—algo que sea más aceptable para usted. Si están en recreo, entusiásmelos para que jueguen. Si están comiendo, vistiéndose o trabajando en alguna tarea, diríjales las manos y la atención hacia la actividad que deberían estar desarrollando. Manténgalos ocupados lo más que pueda.

Cuando los niños hacen algo que es más aceptable para usted, incluso cuando sea que han dejado de comportarse como a usted le disgusta, elógielos y deles un premio. Haga que las actividades aceptables sean entretenidas. Los niños que tienen intereses aparte de sí mismos se comportarán en forma más aceptable.

Usted puede aprender nuevos métodos de dirigir el interés de los niños hacia la gente y hacia las cosas que los rodean. Puede reemplazar su conducta indeseable por actividades que satisfacerán a los niños y a usted. Elógielos y prémielos inmediatamente después que se comportan de una manera que usted desea que continúe.

Nuestra conducta como adultos también puede cambiar si la elogian. Cuando alguien nos dice que estamos haciendo un buen trabajo, nos sentimos mejor. Trabajamos más. Hacemos el trabajo aún mejor.

A toda la gente que trabaja con usted le gusta recibir elogios. No se limite a hacerlo sólo con los niños con que trabaja. ¡Generalice! Cuando vea que alguien hace algo especial, menciónelo. Cuando pasa algo agradable, comuníqueselo a la gente. Los hará sentirse bien. Usted se sentirá bien. Todos necesitan que les elogien su trabajo.



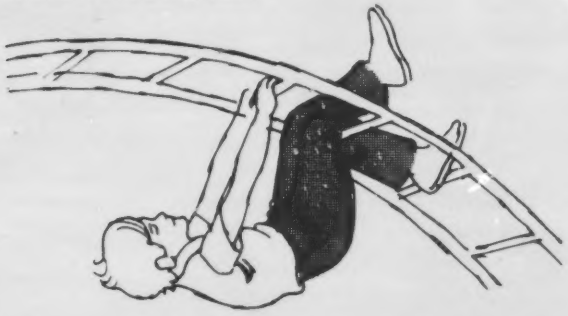
Estableciendo Metas Reales

No trate de hacer demasiadas cosas a un tiempo. Demasiadas metas y demasiadas actividades pueden

hacerse difíciles para usted y para los niños. Ellos no serán capaces de elegir entre ellas. Usted puede sentirse frustrada.

Comience por elegir una meta y por ofrecer una o dos actividades que conducirán al cumplimiento de esa meta. Insista poco a poco en que los niños tomen parte en la actividad con usted. Después de que hayan practicado la actividad con usted, tendrán más confianza en su habilidad y posiblemente estarán dispuestos a tratar por sí mismos.

Si a los niños les gusta una actividad, a usted también le gustará. A usted le gustará la sensación de enseñarles y de ayudarles a aprender. Es entretenido hacer cosas juntos. Pero no se encierre en una actividad para siempre. Después de que los niños han aprendido alguna actividad, necesitan cambiar a otra actividad.



Una vez que los niños han aprendido una actividad, no la abandone. Practíquela en otros lugares. Practíquela en otras formas. Gradualmente, agregue una nueva actividad. Esto dará a los niños la oportunidad de aprender otras habilidades que ellos necesitan.

Algunas veces los niños crecen con demasiada rapidez y por su tamaño y peso no pueden continuar participando en una actividad aunque aún no hayan desarrollado las habilidades necesarias. Si esto sucede, adapte o cambie la actividad de acuerdo a las necesidades de los niños y a las suyas.

Todas las actividades que describimos son sólo sugerencias. Usted aprenderá otras maneras de interesar y de hacer participar a cada niño a medida que trabaja con él.

Permitiendo Que los Niños Se Desarrollen

A medida que los niños comienzan a participar, también desarrollarán su propio sentido de independencia. Comenzarán a expresar sus gustos y disgustos, sus sensaciones y sus necesidades. Esto significa que a ellos no siempre les va a gustar hacer las cosas de la manera que a usted le gusta. No siempre van a querer su ayuda.

Algunas veces, este rechazo duele. Usted trabaja con estos niños por un período largo de tiempo, y es difícil dejarlo pasar. Tal vez usted quiera que continúen portándose como niños. Pero debe dejar que sus sentimientos crezcan y se desarrollen como los de los niños.

Esto no significa que los niños ya no necesitan su ayuda. La necesitan. Pero usted quiere que los niños hagan las cosas por sí mismos lo más posible. No continúe tratando de hacer cosas por ellos. Si ellos las pueden hacer, permítaselo. Usted no les hace un favor cuando trata de ayudarles en algo que ellos pueden hacer por sí mismos.

Usted y la Visión de los Niños

Aunque nosotros los llamamos sordos-ciegos, esto no significa que los niños no tienen oído o visión. Muchos de los niños tendrán por lo menos un poco de visión. Pero pocos harán uso de su visión. Su trabajo es ayudarlos a aprender a usar la visión que tienen.

Posiblemente, algunos niños han sido operados de cataratas, y tal vez ahora tengan que usar anteojos o lentes de contacto. Si algunos niños usan lentes de contacto, asegúrese de que los usen por el tiempo que permite el doctor. Si tienen anteojos, trate de que los usen todo el día.

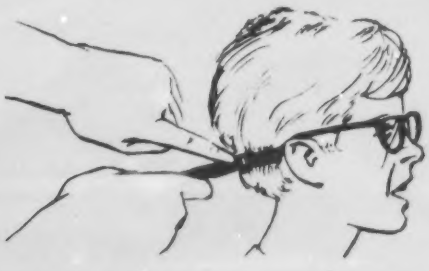
Uno de los métodos que puede usar para que los niños usen los anteojos es sujetárselos con un elástico por detrás de la cabeza, como los que usan los atletas. Si no puede conseguir que los usen todo el día, asegúrese por lo menos de que los usen durante un rato cada día. Comience con una hora y aumente gradualmente el tiempo.

Los niños sordos-ciegos necesitan ayuda para usar su visión. El usar anteojos o lentes de contacto puede ayudarlos. Los niños que han sido operados de cataratas han perdido un lente natural fuerte. Los anteojos o los lentes de contacto les ayudarán a reemplazar esta pérdida.

Reprimiendo las Actividades Autoestimulantes ("Blindisms")

Los niños sordos-ciegos a menudo tienen hábitos que nosotros llamamos "blindisms." Estos hábitos pueden ser dañinos. Limitan el uso de los ojos de los niños. Contemplar la luz es un tipo de "blindism." Los niños fijan la vista en la luz. Trate de usar persianas frente a las bombillas de luz. Use persianas o cortinas en las ventanas para suavizar el brillo de la luz del día. Siente a los niños de espaldas a cualquier fuente de luz brillante. Muévalos si la luz cambia. Los niños no pueden ver ninguna otra cosa cuando están mirando fijamente alguna luz brillante.

Otros "blindisms" incluyen actividades tales como golpearse los ojos con los dedos o con las manos. Quitarles la mano de los ojos no dará muy buen resultado. Los niños van a tratar otra vez de golpearse los ojos con los dedos o con las manos.



Ambos hábitos rompen los moldes de la luz. Cambian lo que los niños están mirando. Esto parece satisfacer o estimular a los niños. También hace imposible que enfoquen alguna cosa. Estos hábitos impiden que usen la visión que tienen.

Limite el tiempo que pasan los niños en "blindisms." Trate de mantener la atención y las manos de los niños ocupadas. Trate de darles algo que puedan sujetar y manejar. Algunas ideas de las actividades que sugerimos le ayudarán a atraer la atención de los niños. Atraer su atención visual es una de las metas principales para ayudarles a aprender habilidades útiles. Luego ellos pueden aprender otras cosas.

Es posible que los niños con los que usted trabaja tengan problemas físicos aparte de los de la vista y del oído. Si es así, asegúrese de consultar con el doctor o terapeuta antes de comenzar la actividad.

Usted y el Oído de los Niños

¿Ha pensado usted alguna vez como sería si usted de repente perdiera el oído?

Si usted hubiera nacido sorda, tendría un problema mucho más grande. Pero como usted ha pasado una vida escuchando y hablando, conoce el idioma español. Usted puede participar en una conversación. Incluso si dejara de oir, aún sería capaz de poner palabras juntas en su mente.

Aunque la sordera no se puede curar, se puede ayudar. A menudo los niños usan aparatos que les ayudan a oir. La ayudante hará los sonidos más fuertes para que los niños tengan más oportunidades de estar conscientes de estos sonidos.

Usando el Audífono

Si a algunos niños se les ha recomendado que usen un audífono, fíjese en que:

1. El audífono se mantenga en buenas condiciones y en que funcione.
2. Los niños lo usen lo más posible a menos que tengan una infección o una herida al oído.
3. El audífono se guarde en un lugar seguro cuando no lo están usando.

Si los niños quieren usar el audífono, revíseles los oídos. Si ve que tienen algún flujo o que el oído está rojo, comuníqueselo inmediatamente al doctor.

Si no hay ningún problema, insista en que los niños usen el audífono por un período corto de tiempo. Gradualmente haga que lo usen por períodos más largos.

Ponerle un molde en el oído al niño no le causa dolor. Una gota de aceite mineral en el molde le ayudará. Los moldes deben quedar apretados al oído. Si el molde está suelto, revíselo. Cada seis meses, es posible que el molde les quede chico a los niños.

Enseñando a los Niños Sordos a Hablar

Los niños que han nacido sordos no han oído nunca una conversación. Ellos no saben hablar. Para ellos, las palabras no tienen significado. Pero pueden aprender.

Los niños que tienen buena vista pueden aprender a leer los labios. Pueden comprender mirando los labios de la persona que habla y pueden aprender a usar las palabras. No es fácil, pero es posible.

Enseñando a los Niños Sordos-Ciegos a Comunicarse

Para los niños sordos-ciegos es muy difícil ver el movimiento de los labios. Por esto, es difícil para ellos usar palabras. Para estos niños es difícil comunicarse. Pero algunos de estos niños que usted cuida pueden aprender a comunicarse. Para esto, se requerirá mucha práctica. Como la comunicación es tan importante, la enfatizamos en cada actividad. Siempre háblele a los niños y llámelos por su nombre. Dígales lo que va a hacer antes de cualquier actividad. Use las palabras. Use las señales. Ayude a los niños a usarlas también.

Usando Todos los Sentidos

Los sentidos más importantes que tenemos son el oído y la visión. Pero el tacto, el gusto y el olfato también son muy útiles en el aprendizaje. El movimiento es otra manera de hacer que los niños sordos-ciegos aprendan. Todos estos factores les ayudarán a suplir la falta de visión y de sonido. Trate de alcanzar a los niños no sólo a través de sus ojos y oídos, sino también en todas las formas posibles.

Usted y la Salud de los Niños

Algunos de los niños sordos-ciegos son muy robustos. Pero por lo común los niños sordos-ciegos no son robustos ni saludables. Cualquiera que sea la causa de los problemas del oído y de los ojos, estos pueden afectar a los niños en otras formas.

Los niños sordos-ciegos tienden a ser más pequeños y más débiles que otros niños. Muestran poco interés en la comida. La condición de sus dientes puede ser pobre. Frecuentemente, sus músculos están subdesarrollados. Su pelo y su piel pueden parecer secos y sin vida. Pueden resfriarse con más frecuencia que los demás niños.

Pueden existir otros problemas más serios, tales como problemas del corazón o del cerebro.

¿Qué Hacer?

¿Qué hace usted si uno de los niños que usted cuida es así? Sola, usted puede hacer poco, pero como parte de un equipo, puede hacer mucho.

Trabajando con los Doctores

Cada niño necesita un examen físico completo. Su trabajo es asegurarse de que las recomendaciones de los doctores se lleven a cabo.

Usted debe preocuparse de que cualquier infección al oído y a los ojos se atienda inmediatamente. Si los niños usan anteojos o audífonos, asegúrese de que les queden bien y de que se los revisen regularmente.

Trabajando con el Terapeuta

Es importante que los niños obtengan terapia física y terapia ocupacional. Cada niño necesita atención. Lleve a cabo las recomendaciones del terapeuta.

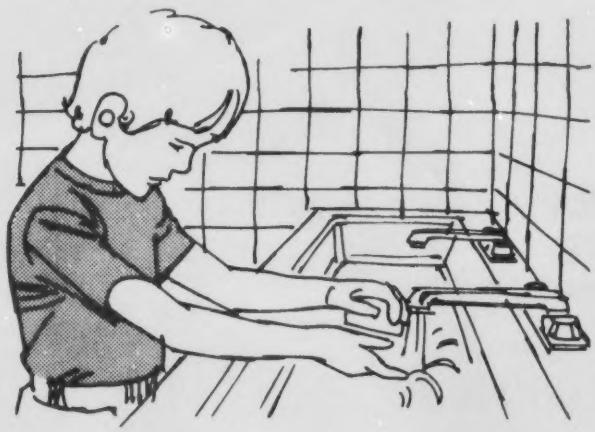
Trabajando con la Nutrióloga

Una dieta balanceada es importante. Consulte con la nutrióloga, con la dietista y con la cocinera cuáles alimentos les puede ofrecer a los niños. Los niños necesitan alimentos que les gusten y que les ayuden a aprender a desarrollar habilidades para comer. Ellos necesitan alimentos que puedan mascar y que sean de diferentes texturas y de diferentes gustos. Una amplia variedad de alimentos les proporcionará una dieta balanceada.

Trabajando con los Niños

Lleve a los niños al baño a intervalos regulares. Preocúpese de que los movimientos de sus intestinos sean regulares. Asegúrese de que los niños estén limpios y secos. Cámbicles la ropa si la han ensuciado con comida.

Lavarse los dientes, lavarse las manos antes de comer y lavárselas otra vez después de ir al baño son hábitos de cada día para el cuidado de la salud. Al principio, usted tendrá que hacerse responsable de estas cosas. Pero después de un período largo de tiempo, los niños aprenderán a hacer muchas de estas cosas por sí mismos. El buen cuidado de la salud personal será parte de la rutina diaria.



El buen cuidado de la salud personal será parte de la rutina diaria.

Una rutina regular a la hora de comida y a la hora de acostarse, la limpieza y una dieta balanceada harán una gran diferencia en la salud de los niños. Con el cuidado médico y con los cuidados de la vida diaria, los niños sordos-ciegos tienen la oportunidad de crecer y de desarrollarse con buena salud. Puede que esto no sea un estado perfecto de salud, pero es lo mejor posible para cada niño.

Usted y la Disciplina

La mayoría de los adultos piensan que los niños necesitan disciplina. ¡La necesitan! Pero disciplina no significa castigo.

Disciplina significa poner límites a la conducta de los niños. Significa ayudarlos a aprender qué es lo que pueden hacer y dónde pueden hacerlo.

Los niños sordos-ciegos en un establecimiento residencial tienen muchos límites establecidos. Estos límites son establecidos por su rutina diaria, por el edificio y por el terreno donde viven y por sus esperanzas.

Al principio, la disciplina debe venir de usted. Asegúrese de que los niños continúen su rutina diaria. Con su ayuda, pueden aprender que ellos comen tres comidas al día, a la misma hora cada día. Aprenden que la hora de acostarse es la hora de dormir. Aprenden que el día es la hora de estar despiertos. Estos límites proporcionan disciplina automáticamente.

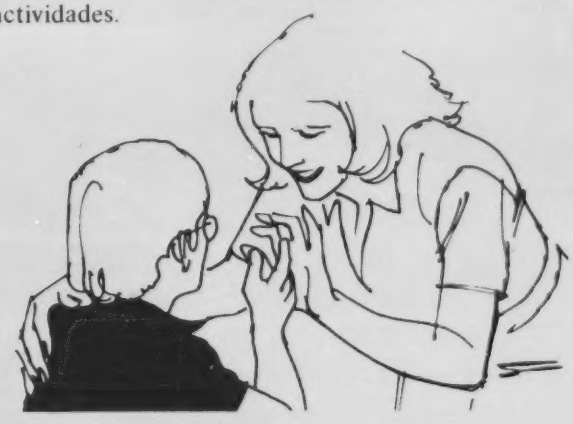
Cuando la vida de los niños tiene una rutina establecida y las cosas que ellos hacen se repiten regularmente, los niños comienzan a desarrollar un sentido de tiempo. Puede que nunca aprendan a distinguir las horas, pero sabrán cuando es hora de comer, de dormir o de jugar.

El diseño del edificio y del terreno también establece límites. Cada actividad tiene su propio lugar. El lugar para comer es diferente que el lugar para dormir. Los niños deben aprender a ir a un lugar cuando quieren un vaso de agua y a otro lugar cuando quieren ir al baño.

Los niños deben aprender donde pueden ir y cuando pueden hacerlo. Deben aprender que hay lugares donde no pueden ir. Las puertas y las áreas restringidas proporcionan otro tipo de disciplina.

Estableciendo Límites

Use el tacto, las palabras y las señales para enseñar a los niños lo que pueden hacer y lo que no pueden hacer. Ayúdelos a participar en muchas actividades.



Repita las actividades una y otra vez. La repetición ayuda a los niños a aprender. Ellos aprenderán qué hacer. También aprenderán qué es lo que no deben hacer. Use el tacto, las palabras y las señales para mostrarles lo que espera de ellos.

Los niños sordos-ciegos pueden aprender a hacer lo que usted espera. La mayoría de estos niños pueden aprender a usar la ropa y los zapatos, a vestirse, a desvestirse y a avisar cuando quieren ir al baño. También, pueden aprender a usar señales cuando quieren comer, dormir o comunicar otras necesidades.

Lo que la mayoría de los niños aprenden depende de cuánto espera usted que aprendan. Si usted piensa que ellos no pueden aprender estas cosas, usted tendrá la razón—no las aprenderán. Pero si usted piensa que los niños pueden aprenderlas, también usted tendrá la razón—las aprenderán. La diferencia entre lo que ellos pueden hacer y lo que harán depende de usted. Sus esperanzas, su ayuda y sus órdenes los ayudarán a aprender. Mientras cada niño aprende, sus límites pasarán a ser los límites del niño.

Diciendo "No"

La disciplina no va a ser fácil. Usted puede tener que decir y señalar *no*. Pero piense antes de decir *no, pare* o *no lo haga*. Fíjese si existe alguna otra elección. Diga *no* sólo cuando tenga que hacerlo.

Una vez que haya dicho *no*, mantenga su palabra. Sea consistente. Diga *no* porque eso es lo que quiere decir. No cambie su manera de pensar.

Compitiendo con Su Propia Frustración

Muchas veces usted se sentirá frustrada, enojada o tensa. Cuando esto suceda, relájese por un momento. Descanse. Estírese. Cuando regrese, trate de sonreir con los niños, de palmotearlos o de darles un abrazo cariñoso.

El relajarse le ayudará a darle una mirada fresca a los niños. Con sorpresa, usted descubrirá que ellos también podrán relajarse. Las tensiones pueden desaparecer, y usted y los niños se sentirán mejor.

A menudo los niños "nos cansan." Reaccionamos enojándonos, reprendiéndolos o castigándolos. Una y otra vez nos preguntamos porqué estos niños no aprenden. Ellos continuan enojándonos.

Desafortunadamente, algunas veces se comportan de otra manera sólo para atraer nuestra atención. Cualquier tipo de atención bastará. Atención es todo lo que ellos quieren.

Si esto le sucede a usted, trate de ignorar la mala conducta de los niños. Ellos tienden a continuar cualquier tipo de mala conducta a la cual prestamos atención. Esto es tan cierto en los niños sordos-ciegos como en cualquier otro tipo de niños. Trate de ignorar la mala conducta. Elógielos y prémielos por la buena conducta.

Elogie a los niños, palmotéelos, abrázelos. Prémielos con algo especial. Demuéstreles su aprobación frecuentemente.

Usted y el Idioma de los Niños

A través de todos estos pasos para aprender, hemos enfatizado la importancia de usar las palabras, las señales y el tacto con todas las actividades.

Como con todos los niños, la comunicación al principio será de una vía. Piense cuantas veces el bebé escuchará la palabra "Mamá" antes de que sepa quien es "Mamá." Incluso se demorará aún más tiempo en decir la palabra "Mamá."

Los niños escuchan una palabra miles de veces antes de saber lo que significa. Deben escucharla muchas más veces antes de que puedan usarla.

Los niños sordos-ciegos necesitarán ver, oir y sentir una palabra aún más a menudo. Ellos se demorarán aún más tiempo en usarla.

Construyendo el Idioma

Comience con los objetos reales, con situaciones de la vida real y con acciones familiares. No trate de enseñar a los niños cosas muy lejanas, cosas que sucedieron ayer o que sucederán mañana. Empiece con lo que está a mano. Comience con cosas que están ahí para que ellos las vean, las escuchen, las sientan, las manejen o las hagan.

Los niños deben experimentar las palabras y las señales que están directamente relacionadas con lo que representan. Solamente entonces las comprenderán. Esto debe hacerse muchas, muchas veces. Las actividades diarias ofrecen el mejor lugar para comenzar. Use palabras y señales para decirles cuando es la hora de comer, de ir al escusado, de sentarse, de venir y de esperar. Estas actividades formarán la base de la comunicación entre ustedes dos.

Reconocer una palabra o una señal es el primer paso. Tal vez los niños no sean capaces de usar una palabra o una señal, pero demostrarán que entienden. Responderán a lo que usted dice o señala.

Después de que los niños hayan comenzado a entenderle, va a necesitar que algo sea lo suficientemente indispensable como para que los niños lo pidan. ¿Un vaso de agua? ¿un pastelito? ¿que los sujeten? ¿ir al escusado? De repente los niños usarán su cuerpo o su voz para decirle lo que quieren. Este es el principio de la comunicación real.

Cuando los niños traten de usar una palabra o una señal, escúchelos y mírelos con mucha atención. Su primer intento para comunicarse puede ser tan simple como un tirón, una palmada o un apretón. Este es su modo de decirle algo a usted. Es importante que usted trate de comprenderles.

Si usted comprende, comuníqueselo a los niños. Deles lo que están pidiendo. Esto los incentivará a que continúen tratando de comunicarse.

Continúe usando señales y palabras. Espere que los niños respondan. Si usan cualquier sonido o movimiento para comunicarse, trate de que continúen usándolos. Si no lo hacen, recuérdeles que traten. Espere que ellos pregunten. Responda siempre a lo que ellos pregunten. Elógielos. Prémielos. Trate de darles lo que quieren.

Cuando usted los complace, les da una razón para que continúen tratando.

Usando el Tacto

El tacto se puede usar para ayudar a los niños a comprender lo que usted dice. El tacto puede ayudarles a hablar, dándoles indicios extras de lo que usted está diciendo. El tacto puede ser el sentido más importante para los niños que no tienen visión u oído.

Para que los niños usen el tacto, póngales la mano en su mejilla cuando les hable. Póngales los deditos en la línea de sus mandíbulas. El dedo índice debe tocar su nariz. El dedo pulgar debe tocar suavemente su labio inferior. Esto les permitirá sentir las vibraciones de su voz y el movimiento de sus labios. También podrán sentir el movimiento de sus mandíbulas y de sus músculos. Esta cercanía les ayudará a poner atención. Ellos estarán cerca de usted.

Ayudando a los Niños a Conocerla a Usted

Los niños necesitan saber quién es usted. Antes de comenzar una actividad, toque a los niños. Cada miembro del personal puede tener su propia manera de tocar. Una persona puede identificarse dando unos golpecitos en el hombro a los niños. Otros tocándoles el pelo. Si usa alguno de estos métodos para identificarse, ayudará a los niños a saber quien es usted.

Los niños necesitan saber quienes son ellos. Necesitan aprender sus nombres. Siempre llame a cada niño por su nombre. Al decir el nombre, también use la señal. Tóquelos. Luego ayude a los niños a hacer la señal y a tocarse a sí mismos.

La primera letra del nombre del cualquier niño es su nombre y su señal, menos cuando el nombre comienza con letra "B." La letra "B" es la señal para *baño,* y esto puede confundir al niño. Si algún nombre comienza con "B," use dos letras en vez de una. Por ejemplo, si el nombre es Bill, usted puede señalar "B-i." Todas las letras aparecen en la página 121 de este manual.

Usted puede ayudar a los niños a saber quién es usted usando la señal para su nombre. Cuando diga su nombre, haga la señal correspondiente. Tome la mano del niño y ayúdele a tocarla a usted. Luego ayúdele a hacer la señal y a tocarla a usted otra vez.

Usted y los Juegos de los Niños

El juego es el trabajo de los niños. Es su manera de aprender. Los niños aprenderán a usar sus cuerpos y a usar su mente a través del juego. Cada vez que los niños juegan, aprenden algo. A través del juego los niños sordos-ciegos aprenden muchas habilidades. Aprenden a mover su cuerpo y a usar sus manos. Aprenden a convivir con los demás niños y con los adultos. Aprenden nuevas maneras de hacer muchas cosas. Algunas de las cosas que aprenden pueden ayudarles en las habilidades de cada día, tales como vestirse y comer. Cada vez que los niños juegan, estan aprendiendo.

A los niños sordos-ciegos hay que enseñarles a jugar. Es necesario que usted les ayude. Ellos aprenderán jugando.

Antes de que aprendan a jugar con la gente, necesitarán aprender a jugar con cosas. Usted puede incentivarlos a tocar, a mover, a sacudir y a explorar los juguetes que tengan a su disposición. Cualquier cosa puede ser un juguete. Pero es muy importante que los niños tengan algo con que jugar. Es importante que tengan algo que hacer.

Comience con cosas que usted puede hacer con el niño. Ayúdeles a jugar con una pelota. Ayúdeles a empujar o a tirar algún juguete que tenga rueditas. Ayúdeles a darse vueltas en una colchoneta.

Aprendiendo a Jugar con los Demás

Al principio, los niños pueden jugar solo con usted o con los juguetes que usted les ha dado. Mientras pasa el tiempo, incentívelos a jugar cerca de los demás niños. Haga que dos niños jueguen uno al lado del otro. No espere que jueguen juntos. Puede ser que ni siquiera se pongan atención entre ellos. Pero los dos estarán conscientes de la presencia del otro. Este es el primer paso para aprender a convivir con los demás.

Puede pasar un buen tiempo antes de que los niños estén dispuestos a jugar entre ellos. No los apure. Puede ser que algún día se toquen o que sólo se miren. Puede ser que noten las señales o los ruidos que hacen otros niños. Puede que el niño haga los suyos también.

Incentive este primer contacto. Inmediatamente elogie a ambos niños y prémielos.

Gradualmente podrá formar grupos pequeños. Al principio forme un grupo de dos niños. Cuando esto se puede hacer facilmente, introduzca un tercer niño. Deje que el grupo continúe pequeño hasta que los niños se familiaricen con la actividad.

Hay muchos tipos de juguetes y de equipos para jugar. Usted no puede usarlos todos. Use solamente los juguetes y los equipos que mejor se acomoden a su grupo de niños. Trate de tener una variedad de texturas, tamaños y tipos.

No deje de fijarse en las cosas que ya tiene a mano. Las cosas comunes, tales como platos irrompibles de plástico, ollas o envases, sombreros, cajas, colchones o almohadillas pueden ser útiles para desarrollar muchas actividades.

Existen juguetes, tales como pelotas, columpios, resfalines que han sido hechos para usarlos dentro de la casa. Son seguros, livianos e irrompibles. También son baratos y se pueden conseguir fácilmente. Asegúrese de que los niños que usted cuida tengan algo con que jugar.

Parte II
Pasos para Aprender

Introducción a los Movimientos del Cuerpo

Usted puede ayudar a los niños a desarrollar su cuerpo enseñándoles a moverse. Las actividades de cada día ofrecen muchas oportunidades. Sin su ayuda, es posible que los niños se queden en el mismo lugar y en la misma posición. Si algunos niños no pueden moverse o caminar por sí mismos, dedique el tiempo necesario durante el día para moverlos de posición, de espaldas a estómago. Siéntelos apoyándolos con almohadas. Acuéstelos en el suelo por un rato.

Los niños necesitan usar y mover sus cuerpos de muchas maneras. Cambiar a los niños de posición desarrollará el equilibrio y robustecerá sus músculos. Cada posición del cuerpo es para los niños una experiencia diferente y les dará confianza. Mientras adquieren más confianza, pueden estar más dispuestos a moverse por sí mismos.

Hablar y señalizar ayudará a los niños a aprender a moverse. Al principio puede ser que los niños no comprendan lo que usted quiere. Si usted siempre les habla y les hace la señal antes de moverlos, gradualmente ellos comprenderán lo que va a suceder.

Póngase lo suficientemente cerca de los niños como para que ellos puedan verla bien. A los niños que no tienen visión, tóquelos antes de hablarles o de hacerles señales, para que estén conscientes de que usted está allí. Hágalos sentir sus manos cuando usted haga las señales. Luego, repita la palabra mientras les ayuda a hacer la señal.

Comience con una palabra cada vez. Cuando los niños comprendan, le responderán. Tratarán de hacer lo que usted quiere. Luego usted puede comenzar a usar frases. Por ejemplo, diga y haga la señal para *caminar* antes de enseñar a los niños a comprender "Vaya a caminar."

Avanzando Hacia Nuevas Actividades

Si a los niños les gusta alguna actividad, también le gustará a usted. Ustedes querrán hacerla una vez y repetirla. Pero los niños deben aprender otras cosas. Usted debe estar dispuesta a avanzar hacia nuevas actividades y hacia nuevas cosas aunque los niños no lo estén. Puede ser más fácil si usted trata de introducir gradualmente la nueva actividad. Haga alguna de las actividades favoritas y luego trate de introducir la nueva, o premie a los niños por tratar de desarrollar una actividad nueva invitándolos a que hagan alguna de sus antiguas actividades favoritas.

Mientras usted mira a los niños y trabaja con ellos, descubrirá nuevas maneras de que hagan

ejercicios. Desarrollará ideas propias para ayudarlos. Usted puede adaptar nuestras sugerencias y adecuarlas a las necesidades de los niños con que está trabajando.

Algunas veces los niños pueden tener miedo de probar una nueva actividad o de moverse de alguna manera nueva. No les permita que rehusen. Incentívelos; trate de que se sientan seguros. Sea entusiasta y persistente. Pero insista en que los niños traten.

Si los niños tienen la oportunidad de moverse por sí mismos será bueno para sus músculos y para su cuerpo. También los hará sentirse bien.

Haga cosas con los niños, pero no para los niños. Mientras más puedan hacer por sí mismos, más debe permitirles que lo hagan.

El desarrollo físico y el aprendizaje son demorosos. Algunas veces le parecerá que el progreso es lento. Cada niño es diferente y progresa a su propio paso.

Algunos niños tienen otras deficiencias que hacen el aprendizaje aún más difícil. No todas las actividades serán buenas para todos los niños. Si tiene alguna duda, consulte con el doctor o con el terapeuta que atiende a los niños.

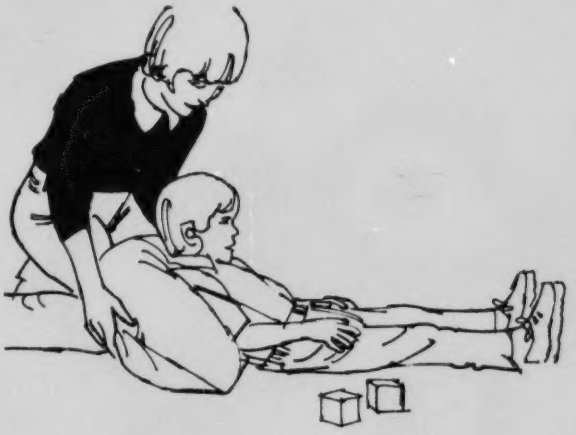
Puede que usted ya conozca algo de la información que se proporciona en este manual. Otra puede ser nueva. Algunos pasos pueden ser muy difíciles para algunos niños, pero otros serán capaces de aprenderlos.

Para aprender cualquier cosa se necesita tiempo, no se de por vencida con sus niños. No piense o diga, "ellos nunca aprenderán a hacer estas cosas." Con su ayuda, ellos podrán.

Cambiando a los Niños de Posición

Si los niños tienen algo de visión o de percepción, a menudo se volverán a mirar la luz. Para prevenir que esto suceda, cámbielos frecuentemente de posición. Es imposible que los niños aprendan que deben mover su cuerpo en todas las direcciones.

Es importante que los niños pasen una parte del día de espaldas y otra parte del día de estómago. Los diferentes músculos se desarrollarán en diferentes posiciones.



Si los niños están aprendiendo a sentarse, frecuentemente ayúdelos a sujetarse. Gradualmente ellos serán capaces de sentarse por períodos más largos de tiempo. Pero no los deje sentados en un sólo lugar. Muévalos de un lugar a otro. Ofrézcales alguna actividad, alguna estimulación. No los deje todo el tiempo en una sola posición.

Mientras ayuda a los niños a sentarse, háblele o trabaje cerca de ellos. Sonríales y tóquelos. Muéstreles un juguete. Deles el juguete. Hable acerca del

juguete con los niños. Deles una razón para que se interesen, para que escuchen, para que miren o para que toquen.

Empezando a Caminar

Cuando los niños están comenzando a caminar, puede que no se sientan muy firmes en sus pies. Algunas veces pueden caerse. Ayúdeles gentilmente a levantarse y a tratar otra vez. Si usted toma en sus brazos a un niño después que se ha caído, puede que él no quiera volver a tratar.

Las baldozas, las alfombras, el cemento y las piedras producen una sensación diferente bajo el pie. Caminar en diferentes superficies requiere práctica. Ayude a los niños a acostumbrarse a las nuevas superficies. Luego, déjelos moverse por sí mismos.

Mantenga la superficie del suelo despejada. Los niños pronto aprenderán a evitar los objetos grandes, tales como las sillas, pero los objetos pequeños pueden ser peligrosos.

Tal vez los niños se sientan más seguros si pueden empujar una silla o un coche de muñecas mientras caminan. Al principio permítales que lo hagan. Pero cuando caminen mejor, pídales que se muevan sin esta ayuda. De esta manera adquirirán un buen sentido del equilibrio. Se sentirán más seguros de sí mismos.

Los niños que tienen poca visión pueden tener problemas para comprender lo que ven. Esto puede asustarlos al caminar. El mirar para abajo en un suelo que tiene cuadrados claros y oscuros puede ser confuso y puede producir miedo. Las superficies oscuras pueden parecer hoyos en el suelo. Es posible que los niños tengan miedo de dar un paso desde una superficie de color claro hacia una superficie de color oscuro, tales como los suelos de baldozas.

Si los niños tienen miedo de caminar en alguna superficie en particular, ayúdeles a tocar esta superficie. Agáchese en el suelo y muéstreles que la superficie es plana. Luego ayúdeles a caminar por esta superficie.

Algunas personas han descubierto que una cuerda para guiar a los niños les ha ayudado a enseñarles a los niños a moverse de un lugar a otro. Puede ser que a los niños no les guste tocar la cuerda por su contextura. Fórrela con plástico o póngala dentro de un tubo. Los niños pueden

sujetar el tubo en vez de tocar la cuerda. Estos tubos se resfalarán mientras los niños se mueven; esto evitará que los niños toquen la cuerda.

Otras personas han descubierto que el sistema de compañeros es bastante efectivo. Los niños que tienen algo de visión pueden ayudar a los niños que no tienen visión a moverse de un lugar a otro tomándolos de la mano. Esto los ayudará a hacerse amigos.

Importancia del Movimiento

Los niños necesitan desarrollar una idea de su propio cuerpo relacionado con las personas y con las cosas que los rodean. Ellos deben entender el tamaño, la distancia, la rapidez, la ubicación y la hora. El moverse alrededor de ellos los ayudará a aprender estas cosas.

Mientras más aprenden los niños acerca de su cuerpo y acerca de sí mismos, más desearán moverse. Mientras más se muevan, más aprenderán acerca de su cuerpo y de sí mismos. Los niños que son capaces de moverse por sí mismos serán capaces de hacer más por sí mismos.

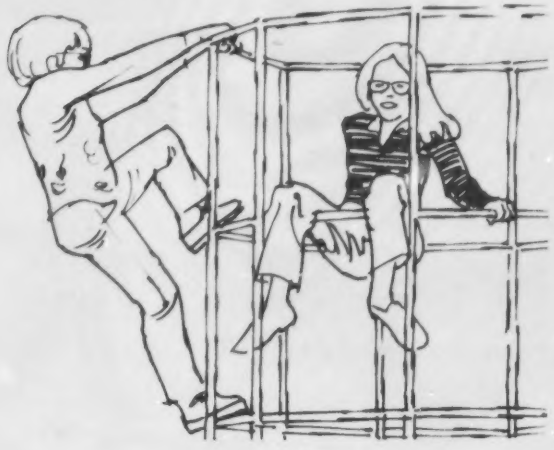
Los niños reflejarán lo que usted siente. Si usted cree que ellos no pueden, ellos no podrán. Si usted piensa que ellos pueden, ellos estarán dispuestos a tratar.

Usted puede ayudarles a aprender muchas cosas en muchos lugares. Puede ayudarles a hacer ejercicios con su cuerpo y puede enseñarles nuevas habilidades. Usted puede ayudarles a usar estas habilidades en su vida diaria. Puede ayudarles en las actividades diarias, dentro o fuera. La hora de comer, la hora de acostarse, la hora de vestirse, la hora de ir al baño y la hora de jugar, todas ofrecen oportunidades diarias para desarrollar las habilidades motoras de los niños.

Premie a los niños por lo que hacen. Incluso cuando no tengan éxito, prémielos por tratar. Tratar es lo primero. Los niños no aprenderán si no están dispuestos a tratar. Incentívelos a que continúen tratando. Prémielos cuando lo hagan.

Incentivando la Independencia

Su meta es que los niños sean lo más independientes posible en sus movimientos. Para algunos, esto puede ser gatear. Para otros, puede significar ir de un lugar a otro en una silla de ruedas. Muchos niños aprenderán a caminar. El moverse por sí mismos les permitirá asistir a diferentes programas dentro del establecimiento y en la comunidad.



Lo más importante que puede hacer usted es tratar de ayudar a los niños a ser lo más independientes que puedan. Usted no debe hacer para ellos nada que ellos puedan hacer por sí mismos. Mientras los niños aprenden nuevas habilidades, trate de hacer que las usen. No corra a su lado cada vez que ellos llamen su atención. Permítales que ellos vengan donde usted está a pedirle ayuda.

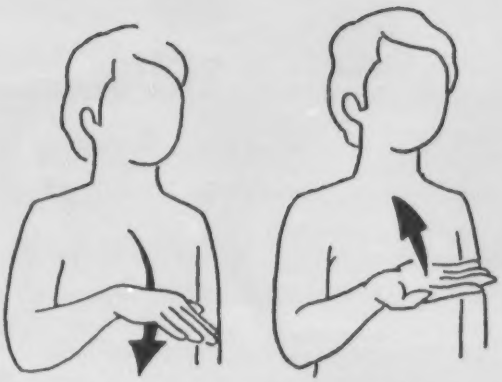
Puede resultar más fácil llevar a los niños, en vez de verlos gatear. Incluso si requiere algunos minutos extra o un poco más de paciencia, permítales a los niños que traten de llegar donde quieren por sí mismos. Permítales moverse por sí mismos aunque sea gateando, caminando o corriendo.

Enseñando a los Niños a Conocerse a Sí Mismos y a Conocer Su Cuerpo

Para ayudar a los niños a conocerse a sí mismos y a conocer su cuerpo, se recomienda lo siguiente:

1. Ayude al niño a mover sus manos desde la punta de su cabeza hasta lo más abajo que pueda alcanzar. Llámelo por su nombre cada vez que le ayude a mover sus manos. Tome las manos del niño y ayúdele a tocarse las partes de su cuerpo. Mientras las toca, diga el nombre de cada parte.

2. Haga la señal y diga la palabra *arriba*. Repita la palabra mientras le ayuda al niño a hacer la señal.
3. Haga la señal y diga la palabra *abajo*. Repita la palabra mientras le ayuda al niño a hacer la señal.



Abajo **Arriba**

4. Cuando el niño esté de espaldas, muévale las piernas hacia arriba y hacia abajo. Recuerde hacer la señal y decir las palabras *arriba* y *abajo*. Este ejercicio hágalo con música. Hágalo atractivo para el niño. Con sus manos tome las manos del niño. Súbalas hasta la cabeza y bájelas hasta la falda. Diga *arriba* y *abajo* mientras ayuda al niño a mover las manos.

5. Los objetos personales del niño, tales como su taza, plato, cepillo de dientes, cepillo de pelo, babero y gancho para colgar su abrigo, márquelos con algún código, ya sea de braille, de algún color o de alguna textura. Dígale al niño que esas son sus cosas. Use el nombre del niño.

6. Ponga una pluma o un papel fino dentro de la camisa, del pantalón o de los calcetines del niño. Hágale cosquillas. Haga que la actividad sea entretenida.

7. Juegue a poner un sombrero en la cabeza del otro. Tome las manos del niño y ayúdele a ponerse el sombrero en la cabeza. Luego, tómele las manos y ayúdele a poner el sombrero en su cabeza. Premie al niño cuando trate de hacerlo. Dígale que es un buen niño. Palmotéelo. Abrázelo. Sosténgalo cerca de usted.

Enseñando a los Niños a Levantar la Cabeza y el Pecho

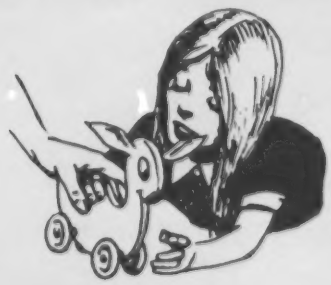
Para enseñar a los niños a levantar la cabeza y el pecho, se recomienda lo siguiente:

1. Ponga al niño de estómago. Muéstrele algún juguete que haga ruido y que sea llamativo. Toque al niño con el juguete. Ponga su mano debajo del mentón del niño. Mueva el juguete lentamente hacia arriba. Ayude al niño a levantar la cabeza para seguir el juguete o el ruido.

2. Ponga al niño de estómago. Ponga una almohada pequeña debajo del mentón del niño. Deje que sus brazos queden al frente para que tenga más apoyo. Ubique los juguetes cerca para mantener su atención.

3. Ponga al niño de estómago y ponga una almohadita debajo del pecho del niño. Deje que sus brazos queden al frente. Ubique los juguetes cerca para mantener su atención.

4. Ponga a la niña de estómago. Tóquele el brazo con un juguete que haga ruido y que sea llamativo. Ponga el juguete frente a ella, un poco más arriba de su cabeza. Ayúdele a estirarse para alcanzar el juguete, apoyándose en el codo.



Enseñando a los Niños a Darse Vueltas

Para enseñar a los niños a darse vueltas, se recomienda lo siguiente:

1. Cada cierto tiempo durante el día, cambie al niño de posición. Muévalo de estómago a espalda. Ayúdelo a darse vueltas para que pueda ver las cosas de distintas maneras.
2. Haga la señal y diga las palabras *dese vuelta.* Repita las palabras para ayudar a la niña a hacer la señal.

Dese vuelta

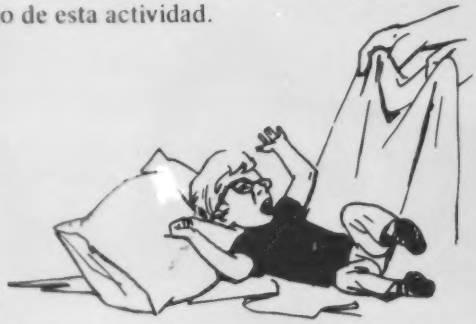
3. Ponga al niño de estómago y ayúdelo a darse vuelta. Cuando trate de darse vuelta por sí mismo, demuéstrele su aprobación. Palmotéelo, abrázelo, prémielo. Su aprobación es el premio del niño.

4. Ponga al niño de estómago. Ayúdelo a estirar sus brazos al frente. Luego, póngale una pierna encima de la otra y ayúdelo a darse vuelta.

Enseñando a los Niños a Darse Vuelta de Espaldas al Frente

Para enseñar a los niños a darse vuelta de espaldas al frente, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *dese vuelta.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.
2. Ponga al niño en una frazada. Levante la frazada suavemente para que el niño ruede. Haga un juego de esta actividad.



3. Mientras el niño esté acostado en su frazada, póngale una almohada debajo, de manera que quede casi de costado. Tóquelo con algún juguete que haga ruido y que sea llamativo. Ponga el juguete en un lugar donde el niño a penas lo alcance. Ayúdelo a darse vuelta mientras trata de alcanzar el juguete.

4. Ponga al niño en el suelo tres o cuatro veces al día y juegue con él. Siéntese para que él pueda verle la cara. Ayúdelo a darse vuelta. Prémielo si el niño lo hace por sí mismo.

Ayudando a los Niños a Fortalecer sus Músculos

Para ayudar a los niños a fortalecer sus músculos, se recomienda lo siguiente:

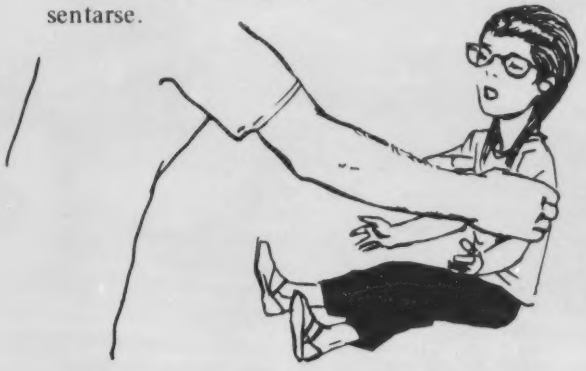
1. Haga la señal y diga la palabra *arriba.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Arriba

2. Si la cabeza del niño cae para atrás cuando usted lo empuja hacia arriba, sujétele la cabeza con una almohada baja, por períodos cortos de tiempo.

3. Cuando la niña está acostada de espaldas, sujétela de los hombros mientras le ayuda a sentarse.

4. A medida que la niña adquiere más control de su cuello y de su cabeza, sujétela de los brazos, por encima de los codos, mientras la ayuda a sentarse.



Enseñando a los Niños a Sentarse

Para enseñar a los niños a sentarse, se recomienda lo siguiente:

1. Siente al niño, apoyándolo con almohadas. Siéntelo para alimentarlo. Siéntelo para vestirlo. Al principio, siéntelo por períodos cortos de tiempo—menos de diez minutos. Gradualmente, a medida que la espalda del niño se hace más fuerte, aumente los períodos a media hora.
2. Permita al niño que se sujete con sus dedos o con sus manos mientras se levanta para sentarse.

3. Haga la señal y diga la palabra *siéntese.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ayúdelo a levantarse, permitiéndole que use sus propias manos y brazos como apoyo.

4. Afirme a la niña con almohadas. Diga *aplauda* y aplauda con sus manos. Luego ayúdela a aplaudir. Repita esto hasta que ella pueda aplaudir sin su ayuda.

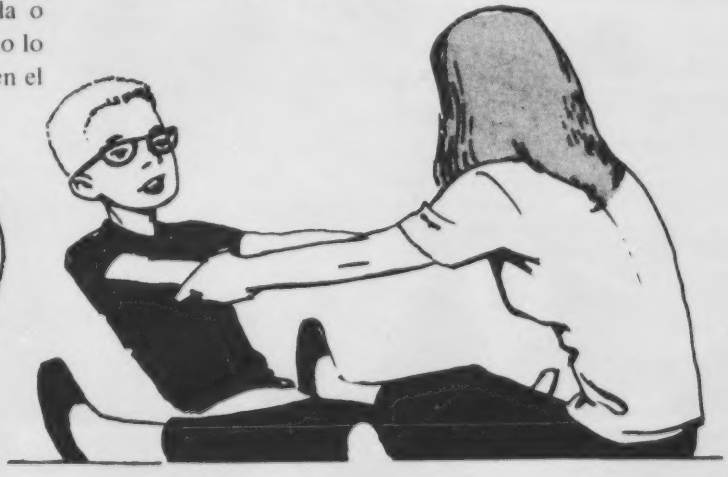
5. Lleve al niño afuera. Siéntelo en el suelo; sujételo. Siéntese con él. Ayúdelo a tocar las hojas, la tierra, las piedras y el suelo. Ayúdelo a que alcance algún objeto.

6. Sujete al niño en una silla. Siéntese de tal manera que su cara quede al nivel de los ojos del niño. Siéntese cerca de él con un juguete en la mano. Diga el nombre del juguete. Deje que el niño lo toque. Aleje el juguete una pulgada o dos. Incentive al niño a que lo alcance. Si no lo hace, ayúdelo. Tómele la mano y póngasela en el juguete.

7. Siéntese con el niño frente a un espejo. Haga la señal, diga la palabra *arriba* y ponga sus manos para arriba. Repita la palabra mientras ayuda al niño a levantar sus manos. Luego haga la señal y diga la palabra *abajo*. Ponga sus manos abajo. Repita la palabra *abajo* antes de bajarle las manos. Repita esto hasta que el niño pueda levantar y bajar sus manos sin ayuda.

8. Cuando el niño haya adquirido algún control de su cabeza y de su cuello, siéntense los dos en el suelo, uno al frente al otro. Siéntese con sus piernas estiradas. Tómele las manos. Muévase para adelante y para atrás con las manos tomadas. Mientras se mueve, cante o diga:

Caballito blanco llévame de aquí,
llévame a mi pueblo, donde yo nací.
Tengo, tengo, tengo, tú no tienes nada,
tengo tres ovejas en una cabaña.



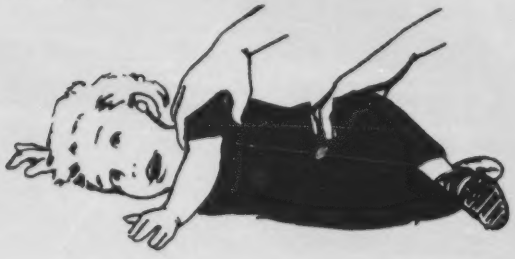
Aprendiendo a Sentarse

Para enseñar a los niños a sentarse, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *siéntese.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

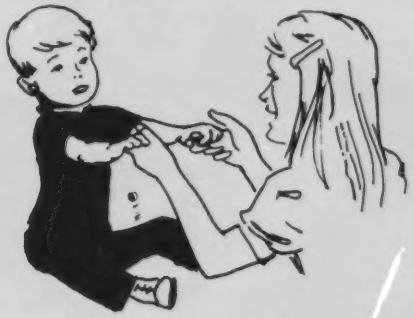
Siéntese

2. Ayude al niño a darse vuelta y a ponerse de costado.



3. Sujete al niño del brazo. Ayúdelo a levantarse, apoyándose en un codo.

4. Levante al niño de tal manera que sus piernas queden al frente mientras se sienta.



Enseñando a los Niños a Arrastrarse

Para enseñar a los niños a arrastrarse, se recomienda lo siguiente:

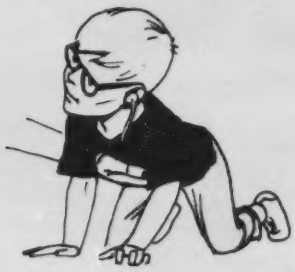
1. Haga la señal y diga la palabra *venga.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Venga

2. Ponga al niño de estómago. Tóquelo con un juguete para atraer su atención. Muéstreselo. Permita que lo toque. Luego ponga el juguete unas pocas pulgadas más allá de su alcance. Haga la señal y diga la palabra *venga.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ayúdele a arrastrarse moviéndole las piernas.

3. Ponga al niño en una tabla para arrastrarse (vea el dibujo). Elógielo cuando se mueve. Haga que la actividad sea entretenida.

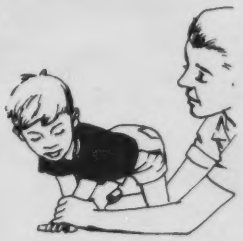
4. Si al moverse el niño arrastra el estómago, ayúdelo a levantarse en sus manos y rodillas. Póngale sus manos en el estómago y levántele la espalda hasta que quede apoyado en las rodillas. A los niños grandes, trate de levantarlos poniéndoles una sábana o una toalla alrededor del estómago y tirándola para arriba.



5. Ponga al niño apoyado en sus manos y rodillas. Muéstrele un juguete que ruede. Ayúdele a empujar el juguete para adelante y para atrás. Luego empuje el juguete hasta un lugar en que el niño no lo alcance. Trate de que el niño gatee para alcanzarlo. Elógielo cuando trate de hacerlo. Mientras la habilidad del niño para gatear aumenta, ponga el juguete más lejos.

6. Cuando quiera que el niño venga hacia usted, llámelo por su nombre. Si no la mira, trate de aplaudir o de hacer un ruido con el pie. Cuando el niño la mire, haga la señal y diga la palabra *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. No vaya siempre donde está el niño. Enseñe al niño a venir donde está usted.

7. Cuando el niño se levante en sus rodillas, ayúdele a mover las piernas y los brazos juntos. Izquiera-derecha, izquierda-derecha, izquierda-derecha.



Enseñando a los Niños a Pararse

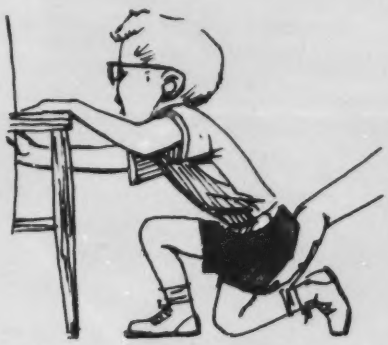
Para enseñar a los niños a pararse, se recomienda lo siguiente:

1. Permítale al niño que se siente en una silla para brincar (jumper chair) por períodos cortos de tiempo. Esto permitirá que sus pies toquen el suelo. Sus piernas se robustecerán cuando el niño las apoye en el suelo. Déjelo jugar mientras esté sentado. Amarre algunos juguetes a la silla o pásele juguetes de succión.

2. Si la niña no es demasiado grande, siéntese en una silla y hágala pararse en sus rodillas. Sujétela de la cintura y hágala dar saltitos. Haga un juego de esta actividad.

3. Mientras el niño esté sentado, tómelo de las manos y póngalo de pie. Ayúdelo a doblar las rodillas y apóyele los dedos de los pies con sus pies. Haga la señal y diga *arriba;* luego levántelo. Diga *abajo* mientras lo baja.

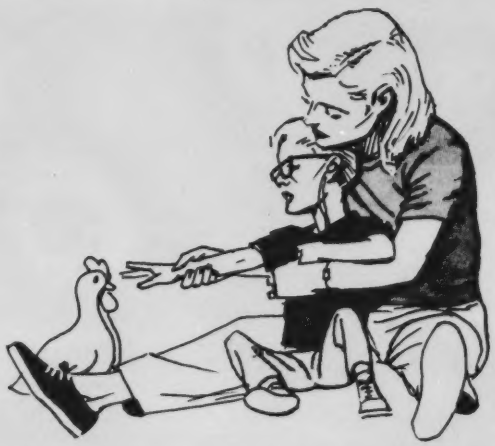
4. Ayude al niño a que se mantenga de pie por sí mismo. Póngalo de rodillas. Permítale que se sujete del lado de una cama o del lado de un escritorio. Levántele una pierna y haga que ponga un pie en el suelo. Luego ponga su mano en el trasero y empújelo suavemente hacia arriba.



Enseñando a los Niños a Girar Su Cuerpo

Para enseñar a los niños a girar su cuerpo, se recomienda lo siguiente:

1. Cuando el niño esté sentado, muéstrele un juguete. Permita que lo toque. Nómbrelo. Ponga el juguete al lado. Siéntese y ponga sus brazos alrededor del niño. Ayúdele a girar el cuerpo desde la cintura y guíele las manos hasta el juguete. Con sus manos sobre las de él, tome el juguete y deje que el niño juegue.



2. Siéntese de frente al niño. Tómele las manos y muévaselas de un lado a otro. Haga un juego de esto. Hágalo entretenido.

Enseñando a los Niños a Gatear Distancias Más Largas

Para enseñar a los niños a gatear distancias más largas, se recomienda lo siguente:

1. Haga la señal y diga *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Venga

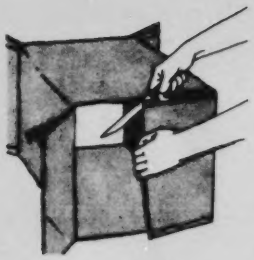
2. Siéntese a una distancia de un pie o dos del niño. Muéstrele un pañuelo llamativo o algún juguete. Muévalos para atraer su atención. Haga la señal y diga *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Si el niño no se mueve hacia usted, alcáncelo y tírelo de la camisa o haga que alguna otra persona lo guíe en dirección a usted.

3. Haga la señal y diga la palabra *bien*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Bien

4. Siéntese en el suelo con el niño. Muéstrele un juguete. Póngalo a unos pies de distancia. Haga la señal y diga la palabra *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ayúdelo a comenzar a gatear hacia el juguete. Dedique unos minutos a jugar con el niño cuando haya alcanzado el juguete. Haga la señal y diga la palabra *bien*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. La atención que usted le preste será el premio del niño.

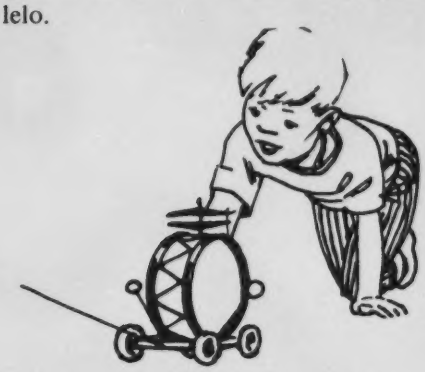
5. Los túneles son fáciles de hacer y entretenidos para jugar. Solamente córtele las tapas a una caja grande de cartón.



6. Al principio acompañe al niño a gatear a través del túnel. Gatee con el niño debajo de su cuerpo y muévalo. Luego ayúdelo a entrar en la caja y pídale que gatee hasta el otro extremo. En el extremo opuesto del túnel, ponga una linterna con la luz encendida o algún juguete que haga ruido para atraer la atención del niño. Llámelo. Estimúlelo para que se mueva. Elógie al niño cuando él trate. Haga la señal y diga *bien.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Palmotéelo; abrázelo. Haga que la actividad sea entretenida.

7. Párese a unos dos pies de distancia del niño. Haga sonar una campana para atraer su atención. Haga la señal y diga *venga.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Cuando alcance la campana, ayúdelo a que la haga sonar.

8. Amarre algún juguete con una cuerda. Muéstreselo al niño. Nómbrelo. Ponga el juguete en el suelo y empújelo un poco para que quede fuera del alcance del niño. Continúe moviéndolo. Permita que el niño alcance el juguete antes de que se canse o se desanime. Elógielo y estimúlelo.



Ayudando a los Niños a Aprender a Caminar

Para ayudar a los niños a aprender a caminar, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga *venga.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Venga

2. Pare al niño al lado de una silla o de una cama. Muéstrele algún juguete llamativo o que haga ruido. Permítale que lo toque. Luego mueva el juguete unas seis pulgadas más lejos. Ayude al niño a moverse de lado para alcanzar el juguete. Tómele los pies y muévaselos, uno a la vez en

dirección al juguete. Muévale las manos en la misma dirección.

3. Párese detrás del niño y sujételo de debajo de los brazos. Ponga los pies del niño encima de los suyos. Comience a caminar, paso por paso. Esto ayudará al niño a experimentar la sensación de caminar.

4. Sujete las manos del niño mientras esté de pie. Pídale que dé unos pasos; elógielo si lo hace. Haga la señal y diga *bien*. Repita la palabra mientras le ayuda a hacer la señal.

5. Busque un palo pequeño. Pídale al niño que sujete un extremo. Usted sujete el otro. Tírelo suavemente.

6. Deje que el niño camine afirmándose en un coche o empujando una silla.

7. Pídale al niño que sujete un extremo de una cuerda corta. Usted sujete el otro extremo. Haga la señal y diga la palabra *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. A medida que el niño adquiere seguridad en sí mismo y a medida que desarrolla mayores habilidades, vaya aflojando la cuerda.

8. Pídale al niño que sujete un extremo de la cuerda. Usted suelte el otro extremo. Haga la señal y diga la palabra *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Elógielo cuando trata. Preocúpese de estar ahí para sujetar al niño si se cae.

9. Cuando el niño pueda dar unos pasos afirmándose en algo, incentívelo para que continúe. Estire sus brazos hacia él. Haga la señal y diga la palabra *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Elógielo si trata. Hágale cariño; abrázelo. Haga la señal y diga la palabra *bien*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Enseñando a los Niños a Sentarse en una Silla

Para enseñar a los niños a sentarse en una silla, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *siéntese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a sentarse.

Siéntese

2. Póngase de rodillas en el suelo sentada sobre sus piernas, detrás del niño. Póngale sus manos en la cintura y suavemente empújelo para abajo hasta su falda.

3. Elija una silla que sea lo suficientemente pequeña como para que los pies del niño queden tocando el suelo. Use una silla que tenga la base de las patas de goma o póngala encima de una alfombra. Ayude al niño a apoyarse en el respaldo y en los brazos de la silla. Elógielo. Dele

algo especial para comer o dele algún juguete mientras esté sentado.

4. Ponga la silla al lado de una mesa o de alguna muralla. Deje que el niño toque la silla. Haga la señal y diga la palabra *siéntese.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ayude al niño a sentarse otra vez. Pídale que use la muralla o la silla para apoyarse. Trate de que sea entretenido para él. Dele algún juguete.

Enseñando a los Niños a Agacharse

Para enseñar a los niños a agacharse, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *recójalo.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Recójalo

2. Cuando el niño esté de pie, muéstrele un juguete. Nómbrelo. Permítale que lo toque. Luego deje caer el juguete al suelo, frente al niño. Haga la señal y diga la palabra *recójalo.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Párese detrás del niño. Póngale las manos en las caderas y empújele la parte de atrás de las rodillas hacia adelante. Ayude al niño a mantener el equilibrio. Hágalo pararse apoyándose en una cama o en una silla. Busque actividades tales como recoger los zapatos o recoger algún juguete. Estas actividades lo incentivarán a agacharse.

3. Párese frente al niño y tómele las manos. Agáchese y ayude el niño a agacharse. Párese y ayude al niño a pararse. Trate de hacer un juego de esta actividad.

Enseñando a los Niños a Caminar Distancias Más Largas

Para enseñar a los niños a caminar distancias más largas, se recomienda lo siguiente:

1. Nunca lleve al niño en sus brazos. Si el niño se cansa de caminar, déjelo que gatee. Este ejercicio ayudará al niño a fortalecerse y lo hará sentirse más independiente.
2. Haga la señal y diga la palabra *camine*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Camine

3. Atraiga la atención del niño con algún juguete llamativo y que haga ruido. Ubíquelo a una distancia de un pie o dos del niño. Haga la señal y diga la palabra *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Si el niño lo hace, elógielo inmediatamente. Déjelo jugar. Si no lo hace, tóquelo en el hombro para recordarle que lo haga.

4. Saque al niño para afuera, a una superficie que sea plana y pareja. Póngase a unos pocos pies de distancia. Haga la señal y diga la palabra *venga*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Elógielo cuando venga. Puede que al principio no se sienta muy firme. Esté preparada para sujetarlo si se cae. Cuando el niño se sienta seguro caminando afuera, trate de hacerlo caminar en superficies disparejas, tales como la tierra o el pasto. Camine hacia arriba y hacia abajo.

5. Saque al niño a dar un paseo todos los días. Caminen por 15 o 20 minutos. Haga la señal y diga la palabra *camine*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

6. Trate de caminar rapidamente por un período corto de tiempo. Tome la mano del niño y ayúdelo a trotar junto con usted. No lo haga perder el equilibrio cuando lo lleve de la mano.

7. Haga la señal y diga la palabra *tire*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Tire

8. Mientras el niño camina, ayúdelo a tirar un carrito. Haga la señal y diga la palabra *tire*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Elógielo cuando trate. Juege con él unos pocos minutos. El premio del niño es su atención.

Enseñando a los Niños a Subir las Escaleras

Para enseñar a lo niños a subir las escaleras, se recomienda lo siguiente:

1. Ponga al niño en la parte de abajo de las escaleras en la posición de gatear. Póngale las dos manos en el primer peldaño. Moviéndose junto con él, ayúdele a subir dos o tres peldaños. Luego en la misma posición, ayúdele a gatear para abajo de espaldas.

2. Camine detrás del niño con sus manos en los hombros del niño y sus rodillas tocando las piernas del niño. Ayúdelo a poner un pie primero y luego el otro en el primer peldaño. Cuando el niño tenga los dos pies en el peldaño y se sienta firme, ayúdelo a subir al peldaño siguiente.

3. Camine detrás del niño tocándole las piernas con sus rodillas, una pierna a la vez. Ayúdelo a poner su pie derecho en el peldaño de abajo y su pie izquierdo en el peldaño de arriba. Luego muévale su pie derecho al tercer peldaño y su pie izquierdo al cuarto peldaño.

Enseñando a los Niños a Bajar las Escaleras

Para enseñar a los niños a bajar las escaleras, se recomienda lo siguiente:

1. Tome al niño de la mano. Baje las escaleras al lado de él. Permítale sentirse seguro con los dos pies en un escalón antes de que baje y luego pídale que ponga un pie en el próximo peldaño.

2. Párese frente a la niña. Póngale una mano en la baranda. Pídale que baje. Elógiela si lo hace. Cuando la niña tenga los dos pies en un peldaño, usted avance hacia atrás. Ayude a la niña a bajar al siguiente peldaño.

Introducción a la Alimentación

Los elogios son importantes para todos los niños. Uselos frecuentemente. Usted quiere que los niños aprendan a alimentarse por sí mismos. Ellos necesitan elogios. Elógielos cada vez que traten de hacerlo.

Hágales cariño en el hombro. Hágales las señales y dígales sus nombres y la palabra *bien*. Su aprobación ayudará a los niños a aprender.

Al principio todos los niños derramarán alimentos. Por ejemplo, aprender a sujetar una taza para arriba y ponerla otra vez en la mesa requiere tiempo y práctica. Es de esperar que los niños derramen alimentos. Los niños aprenden haciendo estas cosas por sí mismos. Al principio ocurrirán algunos accidentes. La limpieza y los buenos modales se aprenderán con el tiempo.

A algunos niños no les gusta comer; otros son muy desordenados, y es difícil gozar comiendo con ellos. Usted puede ayudarles a aprender a comer y a desarrollar buenos modales en la mesa. Trabaje en

un ambiente tranquilo. Evite las interrupciones. Los movimientos y el ruido pueden preocupar a estos niños y hacerles difícil el comer. Asegúrese de que tengan bastante tiempo para relajarse. No se apure. Procure que los dos tengan tiempo suficiente.

Incentive a los niños a hacer las cosas por sí mismos. Aprender a alimentarse por sí mismos es más importante que verse bien. A usted puede parecerle más fácil hacerles las cosas. Cuando los alimentos se caen fuera del plato, es demoroso tener que limpiar. Pídales a los niños que le ayuden a limpiar la comida que derramen. Permítales que coman sin el babero. Tal vez se ensucien la ropa, pero esto les ayudará a darse cuenta cuando derraman comida. Cualquier niño necesita práctica si desea aprender. Permítales que traten. Elógielos cuando traten.

Mientras enseña a los niños a alimentarse, ellos también estarán aprendiendo el idioma que necesitan saber.

Comience usando una palabra, por ejemplo "Coma" o "Termine." Cuando los niños aprendan estas palabras, trate de usar frases cortas, tales como "¡Hora de comer!"

Siempre haga la señal y diga las palabras relacionadas con la acción o con la comida. Cuando usted hace esto, ayuda a los niños a comprender. Conectar la comida con las palabras y con las señales ayudará a los niños a aprender.

Cuando les hable o les haga las señales a los niños, párese frente a ellos. Luego póngase detrás de ellos para ayudarlos a comer. Si necesita recordarles que coman, póngase otra vez al frente. Repita la señal y la palabra. Luego diga la palabra mientras ayuda a los niños a hacer la señal.

Aprendiendo a Través de la Repetición

Cualquier niño aprende mejor cuando se le repiten las cosas. Si se repite la misma rutina cada vez que es hora de comida, el aprendizaje será más fácil. Repita las mismas acciones, las mismas palabras y las mismas señales. La repetición frecuente facilitará el aprendizaje a los niños.

La posición en que los niños se sientan a la mesa es importante. Hágalos sentarse en una silla en la que queden cómodos. Las rodillas del niño deben estar dobladas. Los pies deben tocar el suelo. Si no lo alcazan, póngales algún pisito o alguna caja debajo. Los niños deben quedar ligeramente inclinados hacia adelante.

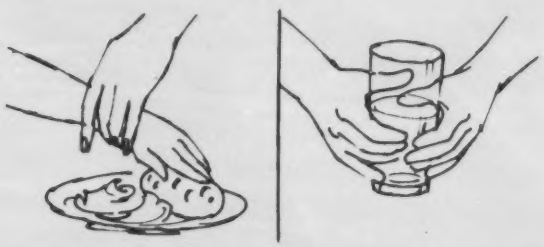
Si algunos niños no pueden sujetarse sólos, sujételos usted en la silla o siéntelos en una silla para comer. Todos los niños deben estar sentados cuando coman. Si no tienen suficiente control de la cabeza, asegúrese de que el respaldo de la silla sea lo suficientemente alto como para servirles de apoyo.

Aprendiendo a Través del Tacto

Si los niños no tienen visión, ayúdeles a usar sus manos para encontrar el plato y tocar la comida. No les permita que jueguen con la comida, pero permítales que identifiquen cada cosa con las manos.

Si usted pone la comida en el mismo lugar del plato todas las veces, le facilitará el aprendizaje a los niños. Puede poner la carne a la derecha, las verduras a la izquierda y la ensalada y el pan encima. Si la comida está en el mismo lugar cada vez, será más fácil para los niños aprender a alimentarse por sí mismos.

Un vaso de plástico que sea lo suficientemente angosto como para que los niños pongan sus manos alrededor de él les facilitará el aprender a beber. Si los niños necesitan usar las dos manos para sujetar el vaso, permítales que lo hagan.



Usando los Utensilios

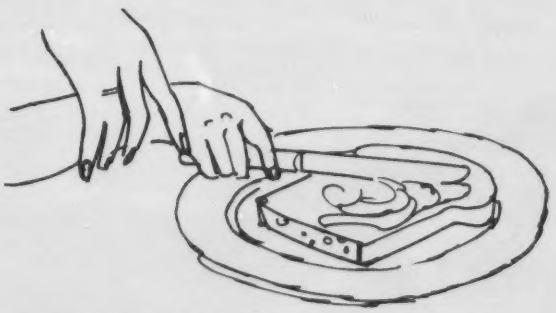
Los niños que no puedan usar los utensilios para comer con facilidad posiblemente necesitarán cucharas u otros utensilios terapéuticos para comer. Estos utensilios se usarán en forma diferente a los utensilios regulares. Si se ata una cuchara regular a la mano o a la muñeca del niño, el movimiento que tendrá que hacer será diferente al que se hace regularmente. Use los utensilios terapéuticos solamente cuando el terapeuta lo recomiende.

Use las cucharas y los tenedores regulares lo más que pueda. De esta manera los niños tendrán que aprender a usar un solo tipo de utensilios. Será más fácil para ustedes dos.

Nunca ponga sus dedos en la boca de los niños. Pueden morderla. Use un depresor para la lengua, una espátula de goma o la punta de una cuchara.

No hay que preocuparse de los platos, tazas o vasos de plástico flexible. No se quebrarán. Los niños pueden usarlos con seguridad.

Nunca deje a los niños solos cuando estén usando un cuchillo. Para enseñarles a usar un cuchillo, comience con uno de mantequilla, que no tenga filo. Asegúrese de que los bordes del cuchillo sean suaves. Cuando los niños estén aprendiendo a cortar, usted puede introducir un cuchillo con dientes. Cuando aprendan bien a usarlo, ya estarán preparados para usar un cuchillo afilado.



Todos los niños necesitan una dieta balanceada. Esto significa que deben comer alimentos variados. Estos alimentos deben ser de diferentes gustos y texturas. Puede ser que algunos niños no acepten nuevos gustos o texturas. Al cambiar de alimentos suaves a alimentos con grumos y luego a alimentos que se toman con la mano, puede encontrarse con algunos problemas.

No se dé por vencida. Los niños deben aprender a mascar para poder comer alimentos variados.

Cuando los niños estén aprendiendo a mascar, deles pedazos chicos. Cuando acepten esto, trate de darles pedazos más grandes. Luego ofrézcales una tostada entera o la mitad de un sandwich. Los niños necesitan aprender a morder con los dientes de adelante. Necesitan aprender a mascar con los dientes de atrás.

Si los niños no quieren comer alimentos nuevos, insista en que prueben algo. No trate de que lo coman todo. Usted sólo quiere que los prueben.

Mantenga su mano al lado de la cabeza de los niños para apoyarlos y controlarlos. Si empujan la cabeza para atrás, no se la mueva para adelante. Tómeles las manos, póngaselas en la cintura y sujéteselas ahí. De esta manera sus hombros se moverán hacia adelante, y esto les ayudará a relajarse.

Trate a los niños con firmeza pero en forma gentil. Después de probar algunas veces, probablemente los niños aprenderán a aceptar los alimentos que usted les ofrece.

En todas las comidas ofrézcales a los niños algo que les guste. Vaya lentamente y deles tiempo suficiente para mascar y para tragar. No les ofrezca muchas cosas a un tiempo. Comience dándoles porciones pequeñas.

Elogie a los niños cuando se coman todo. Su aprobación los hará sentirse bien. Sus elogios harán que los niños quieran limpiar el plato.

Cuando los niños se coman todo lo que les han servido, ofrézcales más. Incentívelos a que le muestren lo que quieren. Permítales que elijan los alimentos que les gustan.

Si los niños no están dispuestos a comer, prepare los alimentos de diferentes maneras; comience poniéndoles un poco de sal, mostaza, ketchup o alguna variedad de salsas. Fíjese si el interés de los niños aumenta. Si algunos niños tienen una dieta especial, consulte con la dietista antes de agregar algo a la comida.

La mayoría de los centros residenciales tienen menús preparados para todos. Pero si usted tiene la posibilidad de elegir o de planear con anterioridad, le sugerimos algunos ejemplos de menús. Estos se incluyen junto con las actividades para aprender a desarrollar habilidades para comer.

También hemos sugerido algunos alimentos que son fáciles de preparar. Permita que los niños le ayuden a preparar los alimentos. Esto puede aumentarles el interés en la comida. Si los niños ayudan a prepararlos, puede ser que se interesen en tocar y probar alimentos nuevos.

Si la cocina de que dispone es demasiado pequeña, permita que los niños le ayuden a lavar los platos y a guardarlos. Pídales que pongan la mesa y que la recojan. Estas actividades son parte de la independencia de los niños.

Trate de llevar a los niños a comer afuera. Para empezar, elija un restaurante pequeño. Uno que tenga mesas afuera será bueno. De esta manera no tendrá que preocuparse si se les cae algo de comida.

Ordene algo que les guste a los niños. Permítales que prueben lo que quieran. Esta será una buena oportunidad para comer sandwiches u otros ali-

mentos que puedan comerse con la mano, tales como papas fritas o pickles.

Nunca tire, empuje o lleve a los niños al comedor. La independencia para comer incluye el poder ir hasta el comedor por sí mismos.

Pruebe con el sistema de compañeros. Haga un par con un niño que tenga algo de visión y otro que no tenga visión. Hágalos que se tomen de la mano y que caminen juntos hasta el comedor, o trate de usar cuerdas para guiarlos.

Siempre incentive a los niños a que se muevan por sí mismos. Cada paso que los niños den por sí mismos es un paso hacia la independencia.

Cuando los niños se queden atrás, recuérdeles a donde van. Use señales. Use palabras. Haga la señal y dígales a donde van y lo que tienen que hacer. Cuando usted usa el idioma, ayuda a los niños a comprender lo que quiere. Les ayudará a comprender lo que usted espera que ellos hagan. Les ayudará a aprender las señales y las palabras que necesitan saber.

Alimentando a los Niños con la Cuchara

Para alimentar a los niños con una cuchara, se recomienda lo siguiente:

1. Si los niños aún usan la mamadera, prepáreles la leche más espesa agregándole cereales o sopas. Así los niños aprenderán a aceptar alimentos más espesos y de sabores diferentes.
2. Siempre que alimente a los niños, haga la señal y diga la palabra *coma.* Repita la palabra mientras ayuda a los niños a hacer la señal.

Coma

3. Sugerencias de Alimentos Pasados por Cedazo

   Desayuno:

   Harina de avena o crema de maíz con leche. Huevos cocidos o pasados por agua.

   Almuerzo:

   Verduras cocidas pasadas por cedazo o molidas. Requesón molido con leche. Fruta molida o pasada por cedazo.

   Comida:

   Verduras cocidas, verdes o amarillas, pasadas por cedazo o molidas. Puré de papas con leche. Carne molida.

   Refrigerios:

   Jugo o frutas molidas, una o dos veces al día.

   Leche:

   Tres o cuatro tazas al día. Algunos expertos recomiendan la leche con poca o sin grasa.

4. Siente a los niños para alimentarlos. Haga la señal y diga la palabra *coma.* Repita la palabra mientras ayuda a los niños a hacer la señal. Deles una o dos cucharadas de alimentos más gruesos. Agregue una cucharada cada día. Gradualmente agregue alimentos pasados por cedazo.

Cuando los niños hayan terminado, haga la señal y diga *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a los niños a hacer la señal. Si los niños echan la cabeza para atrás mientras usted los está alimentando, póngales la mano encima de la cabeza.

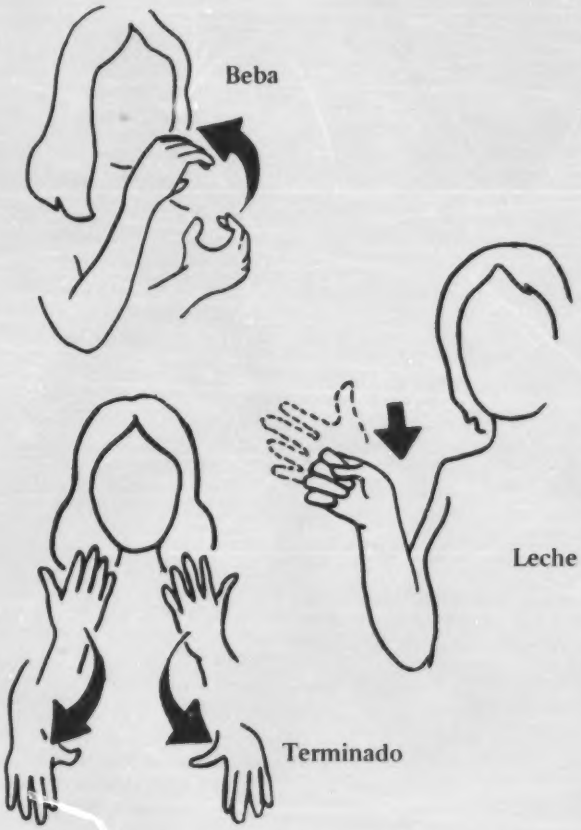
5. Cuando los niños hayan terminado de comer, haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Terminado

Enseñando a los Niños a Beber de una Taza

Para enseñar a los niños a beber de una taza, se recomienda lo siguiente:

1. Haga siempre la señal y diga la palabra *beba* antes de ofrecer la taza a los niños. Repita la palabra mientras ayuda a los niños a hacer la señal.



2. Ponga el líquido en una taza de plástico. Haga la señal y diga la palabra *beba*. Repita la palabra

mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Ponga sus manos encima de las de la niña para ayudarla a sujetar el vaso. Si el líquido se cae de su boca, suavemente apriete el labio superior de la niña hacia el borde de la taza. Asegúrese de que la niña esté sentada derecha y de que sus pies estén apoyados en algo.

Cambiando los Hábitos de Comer de los Niños

Los niños se resistirán a comer alimentos nuevos. Pero si usted está decidida, tendrá éxito. Sea firme. Sea persistente. Pruebe estas sugerencias:

1. Apoye la cabeza del niño bajo su brazo con su mano bajo la barbilla del niño.

2. Si el niño no abre la boca, apriétele las mejillas.

3. Si el niño escupe el alimento, dele otra cucharada.

4. Si la niña quiere vomitar, tóquele los labios con sus dedos. Si vomita, límpiela. Déle una nueva cucharada.

Enseñando a los Niños a Tomar los Alimentos con las Manos

Para enseñar a los niños a tomar los alimentos con las manos, se recomienda lo siguiente:

1. Antes de que los niños aprendan a comer y a mascar, ellos necesitan aprender a poner los alimentos en su boca. Los alimentos que se comen con la mano les darán la oportunidad de adquirir la práctica que necesitan.
2. Sugerencias de Menús de Comidas Que Se Toman con las Manos:

   Desayuno:

   Cubos o pedazos tostados de cereal seco. Fruta picada. Manzanas, peras enlatadas,

duraznos o plátanos. Harina de avena cocida, crema de maíz o cereal instantáneo mezclado con leche. Media taza de leche.

Almuerzo:

Pedazos chicos de carne o requesón. Verduras verdes o amarillas cocidas y picadas en pedazos chicos. Tostadas o galletas. Fruta picada. Budín de leche. Media taza de leche.

Comida:

Sopa de verduras o estofado guisado. Pan con mantequilla de maní o requesón. Fruta picada. Media taza de leche.

3. Siente al niño a la mesa. Párese detrás de él. Haga la señal y diga *coma.* Ayude al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y ayúdele a encontrar la comida. Permítale que toque los alimentos con sus dedos para identificarlos. Luego ayúdele a tomarlos.

4. Siéntese detrás de la niña en la mesa. Haga la señal y diga la palabra *coma.* Ponga su mano suavemente en el antebrazo de la niña si necesita ayuda para encontrar la comida.

Preparando a los Niños para Mascar

Para preparar a los niños para mascar, se recomienda lo siguiente:

1. Antes de alimentar a la niña, hágala tocarse los labios con los dedos. Haga esto varias veces, despacio pero firmemente. Luego ábrale la boca. Use los dedos de la niña si es necesario.

2. Con los dedos del niño, ayúdele a masajearse las encías. Haga esto despacio pero firmemente.

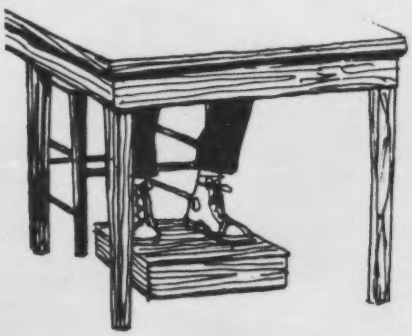
3. Si el niño trata de vomitar sus alimentos, ábrale la boca y tóquele la lengua con un depresor o con una espátula. Comience tocándole la punta de la lengua y vaya avanzando hacia atrás poco a poco. Pare antes de que el niño trate de vomitar.

4. Ponga un pedazo chico de comida en la mitad de la lengua del niño. Si el niño no cierra la boca, apriétele el labio superior. Empuje la punta de la cuchara para abajo de la lengua, y en esta forma sáquela de la boca del niño.

Enseñando a los Niños a Mascar

Para enseñar a los niños a mascar, se recomienda lo siguiente:

1. Siente al niño a la mesa. Ponga una caja debajo de sus pies si no alcanza a tocar el suelo. Esto le dará una sensación de apoyo y de seguridad.



2. Siéntese al lado del niño y coma. Ponga las manos del niño en sus mandíbulas. Masque en una forma exagerada. Ahora dele algo de comida al niño y ponga las manos del niño en su propia cara. Pruebe esto en cada comida.

3. Si el niño no la imita a usted, usted deberá moverle las mandíbulas. Para hacer esto ponga sus dedos del medio debajo de su mandíbula. Ponga su dedo índice a lo largo de la línea de su mandíbula y su dedo pulgar en la barbilla del niño. Use su pulgar y dedo del medio para mover la mandíbula del niño hacia arriba y hacia abajo, como mascando. Su dedo índice le ayudará a mover la mandíbula en forma circular. Ponga la otra mano encima de la cabeza del niño. Cuando el niño comience a mascar, gradualmente quite sus dedos. Primero quite su dedo índice. Cuando el niño pueda mover la mandíbula hacia arriba y hacia abajo, quítele su ayuda.

Enseñando a los Niños a Aceptar Alimentos Variados

Para enseñar a los niños a aceptar alimentos variados, se recomienda lo siguiente:

1. Insista en que los niños prueben nuevos alimentos. Todos los niños necesitan una dieta variada para desarrollar un cuerpo fuerte y saludable. Si usted persiste, los niños comenzarán a aceptar los alimentos más facilmente.

2. Sugerencias de Menús con Alimentos Masticables: Corte todos los alimentos en pedazos que se pueden mascar.

	Desayuno	Almuerzo	Comida
Proteínas	Huevos	Carne, pescado, pollo	Requesón, mantequilla de maní
Verduras		Zapallo o zanahorias	Espinacas, brocoli o alguna otra verdura verde
Frutas	Jugo de naranja	Plátano o alguna otra fruta fresca	Fruta cocida o en lata
Almidón	Tostadas	Dos galletas pequeñas	Rebanadas de pan
	Leche	Leche	Leche

Refrigerios: Jugo o leche. Galletas. Fruta. Los dulces pueden causar que los niños se pongan babosos.

3. Ocasionalmente sirva "comidas entretenidas." Pruebe papas fritas, cereales secos sin azúcar o galletas. Dele a la niña un pedazo pequeño. Haga la señal y diga *coma.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Guíele el brazo hasta la comida dándole golpecitos en el codo con las puntas de sus dedos.

4. Haga la señal y diga la palabra *más* antes de darle al niño otro pedazo. Repita la palabra mientras toma la mano del niño y le ayuda a hacer la señal.

Más

Enseñando a los Niños a Comer con una Cuchara

Para enseñar a los niños a comer con una cuchara, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *cuchara* antes de darle comida al niño. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Cuchara

2. Siente al niño a la mesa. Asegúrese de que el niño apoye sus pies en algo. Sujételo si es necesario. Haga la señal y diga la palabra *coma* y luego *cuchara.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos encima de las manos del niño para ayudarle a encontrar la cuchara. Mantenga su mano encima de la de él hasta que se lleve la cuchara a la boca.

3. Aprender a comer con la cuchara requiere tiempo. Mantenga su mano encima de la mano del niño para ayudarlo a equilibrar la cuchara. A medida que sus habilidades aumenten, incentívelo a que trate por sí mismo.

4. Siéntese detrás del niño en la mesa. Haga la señal y diga las palabras *coma* y *cuchara.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Si el niño no toma la cuchara, repita la señal y dele unos golpecitos suaves en el brazo.

Enseñando a los Niños a Beber de una Taza

Para enseñar a los niños a beber de una taza, se recomienda lo siguiente:

1. Siempre haga la señal y diga la palabra *beba* antes de entregar la taza a la niña. Repita la palabra mientras toma la mano de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Beba

2. Siente al niño a la mesa y párese detrás de él. Haga la señal y diga la palabra *beba.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Luego tómele las dos manos y ayúdele a encontrar la taza. Use una taza que sea lo suficientemente pequeña como para que el niño pueda sujetarla con facilidad. Ayúdelo a tomar la taza. Cuando haya terminado de beber, ayúdele a poner la taza en la mesa.

3. Siéntese al lado del niño en la mesa. Haga la señal y diga la palabra *beba.* Repita la palabra mientras le ayuda a hacer la señal. Ponga suavemente sus manos en el antebrazo del niño y ayúdele a encontrar su taza. Cuando haya terminado de beber, ayúdelo a poner la taza en la mesa.

4. Siéntese al lado del niño en la mesa. Haga la señal y diga la palabra *beba.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Dele tiempo para responder. Si no responde, toque suavemente su codo y empújeselo hacia la taza. Cuando haya terminado de beber, ayúdelo a poner la taza en la mesa.

Ayudando a los Niños a Poner la Taza en la Mesa

Para ayudar a los niños a poner la taza en la mesa, se recomienda lo siguiente:

1. Párese detrás del niño mientras él está bebiendo. Cuando haya terminado, ponga sus manos sobre las de él y ayúdele a poner la taza en la mesa. Gradualmente quítele su ayuda alejando sus manos hacia el brazo a medida que las habilidades del niño aumentan.

2. Si la taza se da vuelta y se derrama la leche mientras el niño la está poniendo en la mesa, tome las manos del niño y ayúdele a encontrar la taza y a recogerla. Con sus manos sobre las del niño, ayúdele a usar una toalla, esponja o servilleta para limpiar la leche que se ha derramado.

Enseñando a los Niños a Usar la Servilleta

Para enseñar a los niños a usar la servilleta, se recomienda lo siguiente:

1. Enseñe a los niños a usar la servilleta, incluso cuando usan babero.
2. Cuando la niña haya terminado de comer, haga la señal y diga *terminado.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal. Luego haga la señal y diga *servilleta* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Terminado

Servilleta

3. Cuando la comida se haya terminado, haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Luego haga la señal y diga *servilleta*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y ayúdelo a encontrar la servilleta. Mantenga sus manos sobre las de él mientras le ayuda a limpiarse la boca. Gradualmente quítele su ayuda a medida que el niño desarrolla nuevas habilidades.

Enseñando a los Niños a Servirse Líquidos (Pour) con un Jarro

Para enseñar a los niños a servirse líquidos con un jarro, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *sírvase* antes de pasarle el jarro al niño. Repita la palabra mientras le ayuda a hacer la señal.

Sírvase

2. Si el niño no tiene visión, póngale el dedo pulgar sobre el borde de la oreja de la taza. Ponga su mano sobre la otra mano del niño y ayúdele a encontrar el jarro. Mantenga sus manos sobre las de él y ayúdelo a levantar el jarro, a moverlo hacia la taza y a sevirse. Use un jarro plástico pequeño o una taza de medida que tenga oreja. Al principio póngale sólo un poco de líquido.

3. Haga la señal y diga la palabra *sírvase*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos en los brazos del niño justo arriba de la muñeca y ayúdele a encontrar la taza y el jarro. Toque suavemente sus brazos mientras el niño se sirve.

4. Haga la señal y diga la palabra *sírvase*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Dele tiempo para que actúe. Si no trata de alcanzar la taza y el jarro, repita la señal y dele un golpecito en el codo para recordarle.

Enseñando a los Niños a Poner la Mesa

Para enseñar a los niños a poner la mesa, se recomienda lo siguiente:

1. Dígale a la niña que es *hora de comer.* Haga la señal y diga *hora.* Luego haga la señal y diga *de.* Ahora haga la señal y diga *comer.*

Hora

De

Comer

Repita la palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a repetir las señales.

2. Guarde todos los platos y utensilios en el mismo lugar. Ponga sus manos sobre las manos del niño y ayúdele a seleccionar su propio plato y sus propios utensilios. Mantenga sus manos sobre las del niño mientras camina hasta la mesa y ayúdele a poner los platos y los utensilios en la mesa.

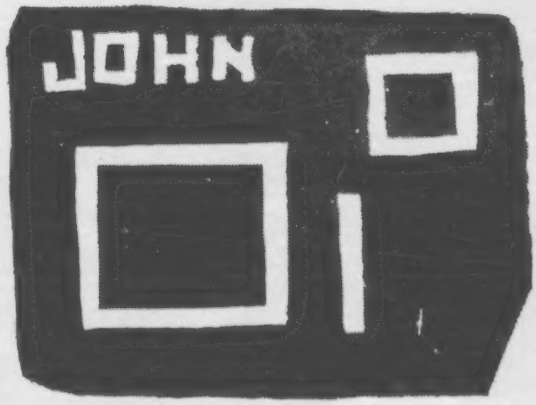
3. Haga la señal y diga las palabras *paño individual.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Paño individual

4. Haga la señal y diga la palabra *plato.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Plato

5. Marque los lugares para la cuchara, el plato, la taza y el paño individual del niño. Esto se puede hacer fácilmente usando algún tipo de cinta que se adhiere al plancharla. También se puede marcar en braille usando papel. Use papeles o géneros de colores brillantes.



6. Mientras el niño se acostumbra a la rutina, permítale hacer más y más por sí mismo. Si necesita que lo guíen tóquele suavemente sus antebrazos según lo necesite. Hágalo sentarse en el mismo lugar todos los días.

7. Gradualmente, retire su ayuda. Haga la señal y diga la palabra que corresponde a cada objeto. Ayude a los niños a hacer las señales. Si ellos dudan, tóquelos suavemente en el codo para recordarles.

8. En una comida al estilo familiar que se sirve en una mesa pequeña, es más fácil usar un mantel en vez de paños individuales separados. Ponga sus manos sobre las manos de la niña y ayúdele a estirar el mantel.

9. En una comida al estilo familiar, la niña puede traer los platos de comida a la mesa. Ponga sus manos sobre las de la niña y ayúdele a llevar las bandejas a la mesa. A medida que sus habilidades aumentan, permítale que lo haga por sí misma.

Enseñando a los Niños a Recoger la Mesa

Para enseñar a los niños a recoger la mesa, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *limpie*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Limpie

2. Cuando la niña haya terminado de comer, haga la señal y diga la palabra *limpie*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Tome las manos de la niña y ayúdele a recoger los platos sucios de la mesa. Llévelos al lavaplatos o al mesón donde se lavarán. Si han quedado restos de comida en los platos, ayude a la niña a limpiarlos. A medida que la niña aprende, quítele gradualmente su ayuda. Incentive a la niña a que lo haga por sí misma.

3. Después de que se ha despejado la mesa, ayude al niño a limpiarla. Haga la señal y diga la palabra *limpie*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las de él, ayúdele a tomar un paño húmedo. Vuelva a la mesa y límpiela. Mantenga sus manos sobre las del niño hasta que él sea capaz de hacerlo por sí mismo. Elógielo cuando lo haga.

4. Haga la señal y diga la palabra *limpie*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Limpie

5. Las servilletas, los paños individuales y los manteles sucios deben ponerse en una canasta que esté ubicada cerca del mesón de los platos. Tome las manos de la niña y ayúdele a llevar los manteles a la canasta y a ponerlos dentro. A medida que la niña adquiera más habilidades, retírele su ayuda para que haga más y más por sí misma.

Enseñando a los Niños a Comer con el Tenedor

Para enseñar a los niños a comer con el tenedor, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *coma*. Repita la palabra mientras toma la mano del niño y le ayuda a hacer la señal.

   Haga la señal y diga *tenedor*. Repita la palabra mientras toma la mano del niño y le ayuda a hacer la señal.

Coma

Tenedor

2. Haga la señal y diga la palabra *coma.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Luego haga la señal y diga la palabra *tenedor.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y ayúdelo a encontrar el tenedor. Mantenga sus manos sobre las del niño mientras le ayuda a tomar un pedazo de comida con el tenedor. Asegúrese de que la comida esté cortada en pedazos pequeños. Es posible que el niño necesite empujar. Permítale que lo haga con un pedazo de pan.

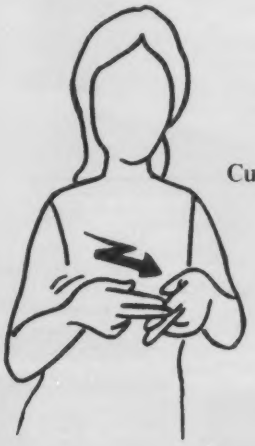
3. A medida que aumentan las habilidades del niño, incentívelo a que coma por sí mismo. Después de que haga las señales para *comer* y para *tenedor,* dele oportunidad al niño para que actúe. Si el niño no toma su tenedor para comenzar a comer, repita las señales y dele unos golpecitos suaves en el codo para recordarle.

   Ahora que el niño ha aprendido a comer con el tenedor, usted puede esperar que lo use.

Enseñando a los Niños a Usar un Cuchillo para Esparcir

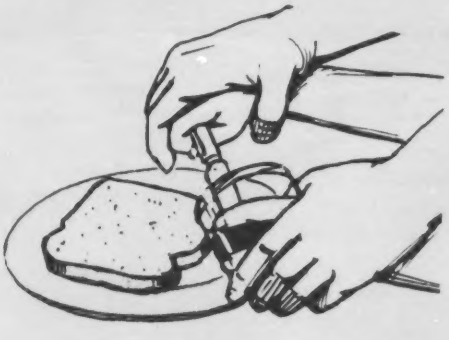
Para enseñar a los niños a usar un cuchillo para esparcir, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *cuchillo.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.



Cuchillo

2. Haga la señal y diga la palabra *cuchillo.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Haga la señal y diga *esparza.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos tome las manos del niño. Ayúdele a encontrar el envase (de mantequilla o de mermelada) y a tomar el cuchillo. Sujete el envase con una mano y ayúdele a poner el cuchillo dentro. Permítale que toque o que huela lo que está dentro del envase para identificarlo. Luego permítale que lo esparza en el pan o en las galletas.



3. Haga la señal y diga la palabra *esparza*. Repita la palabra mientras toma las manos del niño y le ayuda a hacer la señal.

Esparza

4. A medida que las habilidades del niño aumentan, sujete suavemente sus brazos por la muñeca. Ayúdelo a usar el cuchillo para esparcir mermelada, mantequilla, mantequilla de maní, mostaza o ketchup. Permita al niño que haga más y más por sí mismo.

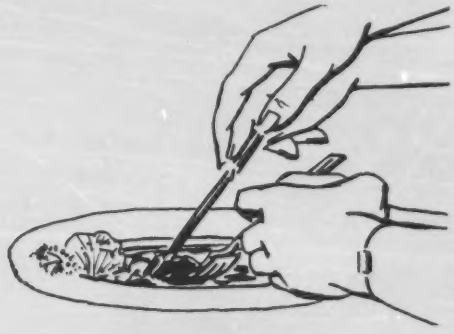
Enseñando a los Niños a Cortar los Alimentos con el Cuchillo

Para enseñar a los niños a cortar con el cuchillo, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *corte*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Corte

2. Comience con alimentos que sean fáciles de cortar. El pan blando, las verduras cocidas, los sandwiches o las tostadas serán buenas para comenzar. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, ayúdele a tomar el cuchillo y con sus manos sobre las de él, ayúdele a cortar la comida de su plato.



3. A medida que las habilidades del niño aumentan, gradualmente quítele su ayuda. Tóquele suavemente el brazo para guiarlo mientras corta la comida. Permítale que haga más y más por sí mismo.

Enseñando a los Niños a Preparar Alimentos

Para enseñar a los niños a preparar los alimentos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *revuelva*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Revuelva

2. Haga la señal y diga la palabra *abra*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Abra

3. Comience con alimentos que sean fáciles de preparar, tales como budines instantáneos, Kool-Aid, jugos congelados o sopas.

   Ponga sus manos sobre las manos de la niña y ayúdela en cada paso: a abrir el paquete o la lata, a echar el alimento o el jugo en un envase, a agregar agua o leche y a revolver.

   A medida que las habilidades de la niña aumentan, gradualmente quítele su ayuda. Déjela hacer más y más por sí misma.

4. Ahora el niño está listo para comenzar a pelar verduras, frutas y huevos cocidos. Ponga sus manos sobre las manos del niño y pele cada cosa. Guíelo en cada paso.

   Pruebe zanahorias, papas, huevos, naranjas o plátanos. Ofrézcales experiencias variadas. A medida que el niño adquiere más habilidades, déjelo hacer más y más cosas por sí mismo.

5. Algunos alimentos necesitan servirse picados. Por ejemplo el apio, las manzanas, las nueces y las cebollas.

   Ponga sus manos sobre las manos del niño. Sujete el cuchillo con el filo para abajo con una mano; muévalo para arriba y para abajo, para

atrás y para adelante hasta que los alimentos queden picados.

Sugerencias de Comidas Que los Niños Pueden Aprender a Preparar

Comidas Preparadas

Sandwich de atún con ensalada
Budín, leche

Mantequilla de maní y sandwich de mermelada
Sandwiches de queso
Jalea, leche

Ensalada y huevo
Zanahorias, apio,
Fruta, leche

Requesón
Frutas picadas: naranjas, plátanos

Refrigerios

Kool-Aid
Limonada
Leche con chocolate (batida en un envase)

Comidas Que Se Preparan en un Horno Portátil

Piza en English muffins
Queso derretido
Tostada de canela

Comidas Que Se Preparan en una Cocinilla Portátil (Hot Plates)

Macarrones con queso
Fruta cocida
Puré de papas
Tallarines

Comidas Que Se Preparan en un Sartén Eléctrico

Huevos revueltos
Tocino, tostadas, leche

Huevos enteros
(Ponga un huevo entero en un pan)

Tostadas francesas

Sandwiches de queso caliente

Panqueques

Hamburguesas

Comidas Que Se Preparan en un Horno

Bollos dulces (use una mezcla y revuélvala con los dedos)
Salchichas con panqueques (pigs in a blanket)
Piza
Pollo "Shake and Bake"

Enseñando a los Niños a Lavar los Platos

Para enseñar a los niños a lavar los platos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *lave*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal. Haga la señal y diga la

palabra *caliente*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

2. Después de que la niña haya puesto los platos en el mesón, haga la señal y diga *lave*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

   Con sus manos sobre las de la niña, tape el lavaplatos y llénelo de agua. Abra la llave de agua fría primero para prevenir que la niña se queme.

   Haga la señal y diga la palabra *jabón*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Agregue jabón.

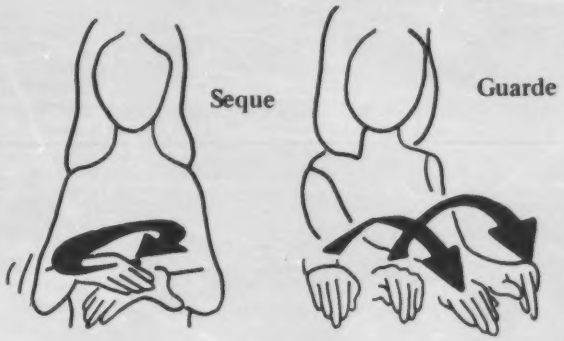
   Con sus manos sobre las de la niña, guíela en todos los pasos. Comenzando por tomar los platos, ponerlos en el agua, lavarlos, enjuagarlos y ponerlos en la rejilla de los platos. A medida que la niña adquiere más habilidades, quítele su apoyo. Deje que ella haga más y más por sí misma.

Enseñando a los Niños a Guardar los Platos

Para enseñar a los niños a guardar los platos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *seque*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

   Haga la señal y diga la palabra *guarde*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña para ayudarle a hacer la señal.



2. Cuando los platos estén limpios y puestos en la rejilla de platos, haga la señal y diga la palabra *guárdelos*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

   Tome las manos de la niña y ayúdela a encontrar una toalla. Mantenga sus manos sobre las de ella mientras toma cada plato, lo seca y lo guarda. Mantenga los platos guardados en el mismo lugar y en el mismo orden cada día.

   Mientras las habilidades de la niña aumentan, permítale que haga más por sí misma. Si necesita su ayuda, guíela tocándole suavemente el brazo o dándole golpecitos suaves en el codo.

Introducción al Vestuario

Los niños deben tener ropa que sea fácil de ponerse. Esto les ayudará a aprender a vestirse y a desvestirse por sí mismos.

Los cierres (zippers) y los cinturones de elástico son más fáciles de usar que los botones. Los botones grandes son más faciles de manejar que los chicos.

Si los niños tienen problemas para tomar cosas pequeñas, se puede usar Velcro en lugar de botones o de cierres. Velcro se puede coser rapidamente donde uno quiere. Es lavable y facilitará el vestirse y desvestirse a los niños.

Las bufandas y las camisas que se estiran y que se ponen por la cabeza facilitarán a los niños aprender a ponérselas y a sacárselas. Cuando los niños están aprendiendo, les será más fácil usar ropa que les quede un poco grande.

Es demoroso para los niños aprender a ponerse y a sacarse cualquier pieza de ropa. También es demoroso aprender a distinguir cual es el frente y cual es la espalda, lo mismo que la parte de afuera de la parte de adentro. Tenga paciencia. No los apure. Tome el tiempo que necesite para ayudarles. Dele tiempo a los niños para que lo hagan por sí mismos.

Al principio no importa si los niños se ponen la camisa con la parte de adelante para atrás y/o con la parte de adentro para afuera. Lo que si importa es que traten de hacerlo por sí mismos. Permítales que lo hagan.

Cuando usted se ve bien, se siente bien. Cuando se siente bien, la gente siente que usted está contenta con sí misma, y les gustará a ellos también.

Usted quiere que los niños se vean bien, que se sientan bien y que se preocupen de como se ven.

Usted quiere que los niños elijan ropa que les quede bien. Después de que los niños hayan aprendido a vestirse, usted quiere que ellos elijan la ropa que necesitan. Los niños que no pueden ver deberán fijarse en la textura más que en el color para seleccionar piezas de ropa.

Nosotros nos demoramos en aprender todas estas cosas. También los niños se demorarán en aprenderlas.

Usted puede ayudar a los niños a aprender si los elogia frecuentemente. Tóqueles la camisa o el sweter mientras les dice que bien se ven. Tome el tiempo suficiente para comunicarles que usted se preocupa por ellos.

Cuando enseñe a los niños a vestirse, ponga sus manos sobre las manos de ellos. Guíelos en cada paso y en cada acción. Incentive a los niños a que hagan más y más por sí mismos. Elógielos cuando traten.

A medida que aprenden, quíteles gradualmente su ayuda. Mueva sus manos hacia la muñeca del niño mientras lo guía. Luego mueva lentamente sus

manos más arriba hasta el antebrazo a medida que el niño va adquiriendo otras habilidades. Si el niño duda, dele unos golpecitos suaves en el codo para recordarle.

Siempre llame a los niños por su nombre. Diga el nombre de cada pieza de ropa que usted recoge. Diga *póngasela* o *sáquesela*, y haga la señal. Repita las palabras mientras ayuda a los niños a hacer la señal.

Es importante que usted use el idioma todo el tiempo. Usted quiere que los niños comprendan lo que usted quiere que ellos hagan, y que ellos aprendan a decirle lo que necesitan.

Vistiendo a los Niños

Cada día, todos los niños deben vestirse en las mañanas y desvestirse en la noche. Aunque algunos niños se queden en la cama todo el día, deben cambiarse de ropa.

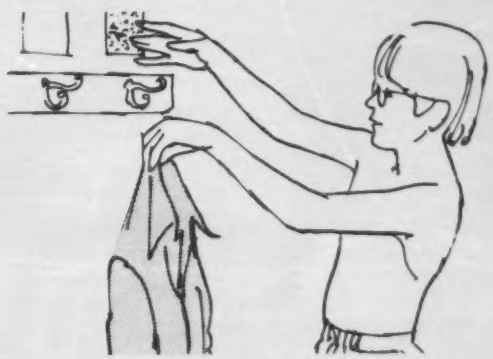
Haga que los niños se pongan ropa para jugar durante el día. Hágalos ponerse ropa diferente para dormir. El cambiarse de ropa ayudará a los niños a desarrollar el sentido de tiempo. Les ayudará a entender la rutina diaria y a aprender que ciertas ropas se usan con ciertas actividades. En la cama o fuera de la cama los niños tendrán que aprender a cambiarse la ropa.

La mejor manera de que los niños aprendan a abotonarse, a subirse y a bajarse el cierre y a abrocharse será haciéndolo con su propia ropa. Algunas veces podrán practicar con un chaleco; esto les ayudará a desarrollar estas habilidades. Estos chalecos pueden comprarse o algún voluntario puede hacerlos.

Los chalecos permiten a los niños practicar de la manera más natural.

Construyendo Independencia

Los niños son independientes cuando pueden vertirse por sí mismos y cuando pueden seleccionar su propia ropa. Es necesario que ellos sepan donde pueden obtener su ropa limpia y donde pueden poner la ropa sucia.



Tenga un lugar especial para que cada niño ponga su ropa. Marque estos lugares con colores o con texturas. Así los niños podrán saber con facilidad donde guardar su ropa y donde obtenerla. También puede marcar los ganchos con colores o texturas para que los niños puedan encontrar el lugar donde deben colgar su ropa. En lo posible los ganchos, los cajones y los colgadores deben estar ubicados al alcance de los niños.

Enseñando a los Niños a Sacarse los Zapatos

Para enseñar a los niños a sacarse los zapatos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los zapatos*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Sáquese los zapatos

2. Haga la señal y diga la palabra *sáquese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las manos del niño y ayúdele a desamarrarse los zapatos. Luego haga la señal y diga la palabra *sáqueselos* otra vez. Pídale al niño que haga la señal.

   Asegúrese de darle al niño tiempo suficiente para que lo haga por sí mismo. Prémielo cuando trate.

3. Haga la señal y diga la palabra *sáquese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

   Dele tiempo al niño para que responda. Si necesita ayuda, ponga sus manos en la parte de atrás de los zapatos. Empújelos hacia abajo.

   Haga la señal y diga la palabra *sáquese* otra vez. Si el niño duda, dele unos golpecitos en el codo para recordarle. Incentívelo para que continúe tratando. Cuando el niño trate, elógielo.

Enseñando a los Niños a Sacarse los Calcetines

Para enseñar a los niños a sacarse los calcetines, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los calcetines*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las de él, ponga sus dedos pulgares en la parte de arriba de los calcetines y empújelos hacia abajo. Luego empuñe la mano y tire.

2. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los calcetines*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Sáquese los calcetines

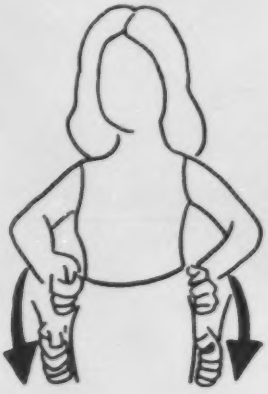
3. Gradualmente quítele su ayuda. Dele oportunidades al niño para que practique por sí mismo. Elógielo cuando trate de hacerlo.

Enseñando a los Niños a Sacarse los Pantalones

Para enseñar a los niños a sacarse los pantalones, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los pantalones.* Repita las palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Sáquese los pantalones



2. Use pantalones con elástico en la cintura o desabróchelos al niño. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

   Ponga sus manos sobre las del niño. Ponga sus pulgares dentro del elástico de la cintura y empuje lo más abajo posible. Deje caer los pantalones y ayude al niño a sacárselos, primero con una pierna y luego con la otra.

3. Si el equilibrio del niño no es muy bueno, ayúdelo a sentarse. Con sus manos sobre las de él, ayúdele a sacarse los zapatos. Con sus manos sobre las del niño, ayúdele a sacarse los pantalones, sacando una pierna a la vez. Asegúrese de hacer la señal *sáquese* para que el niño sepa lo que usted quiere que haga.

4. Gradualmente quítele su ayuda. Incentívelo a que empuje hacia abajo por sí mismo. Si necesita ayuda, empuje suavemente con las manos del niño. Dele tiempo para que él lo haga por sí mismo. Elógielo cuando trate.

Enseñando a los Niños a Sacarse la Camisa

Para enseñar a los niños a sacarse la camisa, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *sáquese la camisa.* Repita las palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Sáquese la camisa

2. Haga la señal y diga las palabras *sáquese la camisa*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Desabróchele o bájele el cierre de la camisa o de la chaqueta. Con sus manos sobre las del niño, ábrala. Mueva la camisa hacia atrãs empujando las mangas hacia abajo. Ayude al niño a encogerse y a sacarse la camisa.

3. Continúe desabrochándole o abriéndole la camisa a la niña después de hacer la señal *sáquese la camisa*. Luego permítale que lo haga por sí misma. Empuje la camisa hasta los hombros y ayúdela a sacarse la camisa. Si la niña necesita que le recuerden, póngale sus manos en los antebrazos y empuje suavemente.

4. A medida que las habilidades del niño aumentan, quítele su ayuda. Dele tiempo suficiente como para que lo haga por sí mismo. Si necesita ayuda, tírele suavemente la manga y recuérdele.

Enseñando a los Niños a Sacarse la Ropa por la Cabeza

Para enseñar a los niños a sacarse la ropa por la cabeza, se recomienda lo siguiente:

1. Diga el nombre de la prenda de ropa (polera, sweter o camisa). Haga la señal y diga la palabra *sáquesela*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Sáquese la camisa

2. Diga el nombre de la prenda de ropa. Haga la señal y diga la palabra *sáquesela*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

   Con sus manos sobre las del niño, ponga sus dedos pulgares debajo de la camisa y empújela hacia arriba hasta las axilas.

3. Empuje el brazo del niño hacia abajo y saque una manga. Un brazo a la vez.

4. Con sus manos sobre las del niño, ayúdele a sacarse la camisa por arriba de la cabeza.

5. Gradualmente quítele su ayuda. Permita que el niño haga más y más por sí mismo.

Enseñando a los Niños a Distinguir "Frente" de "Espalda"

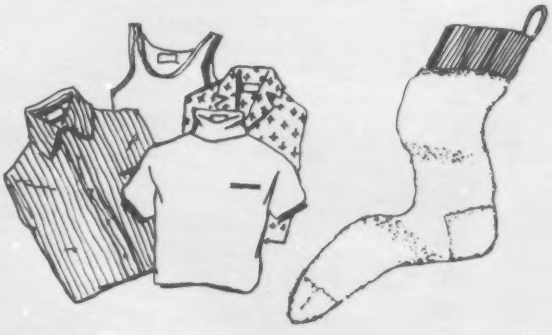
Para enseñar a los niños distinguir "frente" de "espalda," se recomienda lo siguiente:

1. Mientras ayuda a los niños a vestirse, indique cual es el frente y cual es la espalda de su ropa. Muéstreles la espalda. Gradualmente los niños aprenderán a ponerse la ropa correctamente.

2. Haga la señal y diga la palabra *frente.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

3. Haga la señal y diga la palabra *espalda.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

4. Las etiquetas, los botones y los cierres ayudarán a los niños a distinguir el frente de la espalda.



Ayudando a los Niños a Distinguir "Izquierda" de "Derecha"

Para ayudar a los niños a distinguir "izquierda" de "derecha," se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *izquierda.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Izquierda

2. Haga la señal y diga la palabra *derecha*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

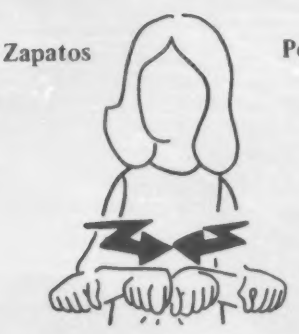
Derecha

3. Marque el zapato izquierdo para ayudar al niño a ponérselo en el pie correcto.

Enseñando a los Niños a Ponerse los Zapatos

Para enseñar a los niños a ponerse los zapatos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *póngase los zapatos*. Repita las palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.



Zapatos

Póngase

2. Haga la señal y diga las palabras *póngase los zapatos*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, empuje la lengüeta del zapato hacia afuera. Con una mano sujete la lengüeta y con la otra mano empújele el zapato.

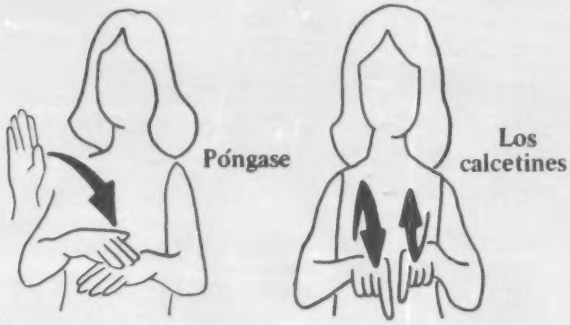
3. Si es posible, haga que el niño use el tipo de zapato que se empuja hacia adentro, sin cordones o hebillas. Será mucho más fácil para el niño aprender a ponérselos por sí mismo. Si el zapato le queda apretado, córtele los elásticos de los lados. De esta manera le será más fácil ponérselos.

Enseñando a los Niños a Ponerse los Calcetines

Para enseñar a los niños a ponerse los calcetines, se recomienda lo siguiente:

1. Los calcetines deben ser de un tamaño más grande que los que usan los niños normalmente. Así les será más fácil ponérselos y sacárselos.

2. Haga la señal y diga las palabras *póngase los calcetines* mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.



3. Haga la señal y diga las palabras *póngase los calcetines.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, tome los calcetines por la parte de arriba y júntelos. Ponga la parte de arriba encima de los dedos del pie y tírelos hacia arriba.

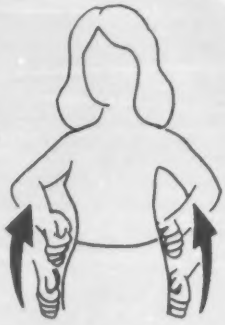
Enseñando a los Niños a Ponerse los Pantalones

Para enseñar a los niños a ponerse los pantalones, se recomienda lo siguiente:

1. Los pantalones anchos y con elástico en la cintura son los más fáciles de usar.

2. Haga la señal y diga las palabras *póngase los pantalones.* Repita las palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Póngase los pantalones.



3. Muéstrele los pantalones al niño. Diga el nombre. Haga la señal y diga las palabras *póngase los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Siente al niño en el suelo. Ayúdele a poner sus piernas en los pantalones, una a la vez. Cuando las piernas estén dentro de los pantalones, ayúdele a pararse. Haga la señal y diga las palabras *póngase los pantalones.* Ponga sus manos en la cintura del elástico y súbaselos.

4. Si el niño no puede pararse o debe estar en cama por alguna otra razón, aún puede aprender a ponerse sus pantalones. Muéstrele los pantalones. Diga el nombre. Diga las palabras y haga la señal *póngase los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

   Con sus manos sobre las del niño, ayúdelo a ponerse los pantalones, una pierna a la vez. Acostado en la cama, ayúdelo a moverse a un lado y luego al otro mientras se sube los pantalones.

Enseñando a los Niños a Ponerse la Chaqueta o la Camisa

Para enseñar a los niños a ponerse la chaqueta o la camisa, se recomienda lo siguiente:

1. Cuelgue la chaqueta en el respaldo de una silla, con el forro hacia afuera. Pídale al niño que se pare con la espalda hacia la silla. Ayúdelo a poner sus brazos en las mangas, uno a la vez.

2. Ponga sus manos sobre las manos del niño y ayúdelo a poner su chaqueta encima de una cama con la parte de arriba hacia abajo.

   Pídale que ponga sus brazos en los hoyos de las mangas y que los deslice mientras levanta la chaqueta hasta su cabeza.

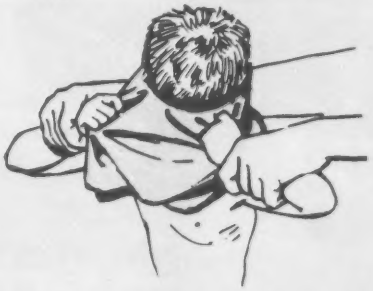
Enseñando a los Niños a Ponerse la Camisa por la Cabeza

Para enseñar a los niños a ponerse la camisa por la cabeza, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *póngase la camisa.* Repita las palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Póngase la camisa

2. Haga la señal y diga las palabras *póngase la camisa.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, ponga la camisa en la cabeza del niño y tírela hacia abajo.



3. Con sus manos sobre las del niño, levante los brazos del niño hasta alcanzar las mangas; pase un brazo a la vez. Sujete la camisa hacia abajo con una mano mientras pasa el otro brazo por la manga.

Ayudando a los Niños a Recoger Su Ropa

Para enseñar a los niños a recoger su ropa, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *recójalo* después de que la niña se saque la ropa. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal *recójalo*.

Recójalo

2. Tenga el canasto de la ropa sucia cerca. Después de que el niño se haya sacado la ropa, haga la señal y diga *recójala*. Pida al niño que haga la señal. Luego ponga sus manos sobre las manos del niño y ayúdelo a encontrar su ropa. Mantenga sus manos sobre las del niño y ayúdelo a recogerla y a ponerla en el canasto de la ropa sucia.

Enseñando a los Niños a Seleccionar Su Ropa

Para enseñar a los niños a seleccionar su ropa, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *recoja su ropa*. Repita las palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Recoja su ropa

2. Guíe al niño hasta el lugar en que se guarda la ropa. Haga la señal correspondiente a cada prenda de ropa. Con sus manos sobre las del niño, seleccione la ropa. Quítele su ayuda gradualmente. Incetive al niño para que trate por sí mismo. Elógielo cuando lo haga.

Enseñando a los Niños a Guardar Su Ropa

Para enseñar a los niños a guardar su ropa, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *guarde*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Guarde

2. Marque el cajón del niño en braille. Use letras o letreros de género. También puede usar pedazos de papel o algún código en colores. Haga la señal para cada prenda de ropa. Luego pásele la prenda de ropa al niño. Con su mano sobre la del niño, ayúdelo a guardarla. Guarde toda la ropa del niño en el mismo lugar y en el mismo orden.

Enseñando al Niño a Guardar el Abrigo

Para enseñar a los niños a guardar el abrigo, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *guárdelo.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Guárdelo

2. Después de que el niño se haya sacado el abrigo o el chaleco, haga la señal y diga la palabra *guárdelo.* Ayúdelo a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y recoja el abrigo. Si el niño no se siente muy firme al estar de pie, apóyelo con un brazo mientras recoje el abrigo. Luego tome el abrigo por la parte de atrás, por el cuello y ayude al niño a ponerlo en el lugar correspondiente. Use géneros o colores que se pueden identificar facilmente.

3. A medida que el niño adquiere más habilidades, quítele su ayuda. Ayúdelo sólo cuando sea necesario. Dele tiempo para que lo haga por sí mismo. Elógielo cuando trate.

Ayudando a los Niños a Abrirse la Chaqueta o los Pantalones

Para ayudar a los niños a abrirse la chaqueta o los pantalones, se recomienda lo siguiente:

1. Ponga un lazo en la lengüeta del cierre para hacerla más grande y para que el niño pueda encontrarla con facilidad.

2. Haga la señal y diga las palabras *bájese el cierre* cuando quiera que la niña baje el cierre de su ropa. Repita las palabras mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Bájese el cierre.

Haga la señal a la altura del pecho cuando se refiera a la chaqueta y a la altura de la cintura cuando se refiera a los pantalones.

3. Haga la señal y diga las palabras *bájese el cierre.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

   Con sus manos tome las del niño y tome la lengüeta del cierre. Tírela hacia abajo.

   A medida que las habilidades del niño aumentan, deje que lo haga por sí mismo.

Enseñando a los Niños a Subirse el Cierre de la Chaqueta o de los Pantalones

Para enseñar a los niños a subirse el cierre de la chaqueta o de los pantalones, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *súbase el cierre.* Repita las palabras mientras toma las manos del niño y le ayuda a hacer la señal.

Súbase el cierre

2. Haga la señal y diga las palabras *súbase el cierre.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Abroche el botón de la cintura. Ponga las manos sobre las del niño y tome la lengüeta del cierre. Súbalo. Dele tiempo al niño para que lo haga por sí mismo. Si el niño no responde, muévale las manos hacia arriba para recordarle.

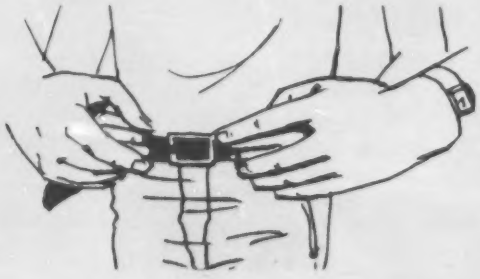
Enseñando a los Niños a Desabrocharse el Cinturón

Para enseñar a los niños a desabrocharse el cinturón, se recomienda lo siguiente:

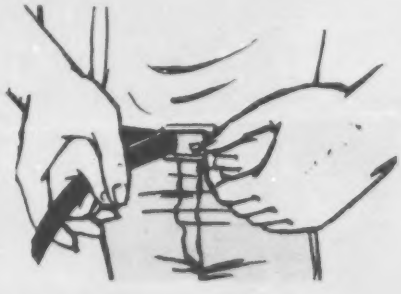
1. Haga la señal y diga las palabras *desabróchese el cinturón.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Desabróchese el cinturón

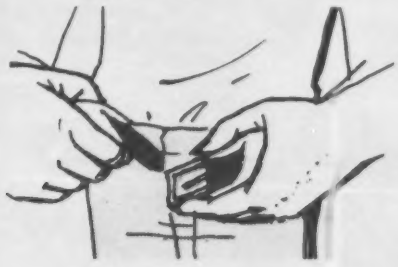
2. Haga la señal y diga las palabras *desabróchese el cinturón.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, abra la hebilla del cinturón.



3. Con sus manos sobre las del niño, sujete el cinturón con una mano y con la otra abra la hebilla.



4. Mantenga sus manos sobre las del niño mientras desabrocha el cinturón.



5. A medida que el niño aprende nuevas habilidades, quítele gradualmente su ayuda. Sujételo de los antebrazos a medida que adquiere más confianza en sí mismo o dele unos golpecitos en el hombro para recordarle.

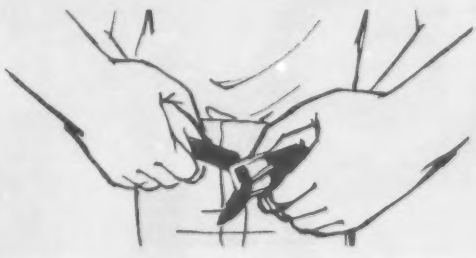
Enseñando a los Niños a Abrocharse el Cinturón

Para enseñar a los niños a abrocharse el cinturón, se recomienda lo siguiente:

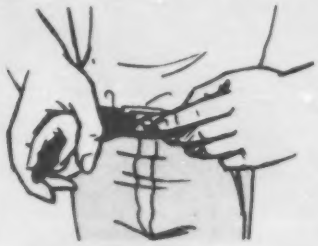
1. Haga la señal y diga las palabras *abróchese el cinturón.* Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Abróchese el cinturón

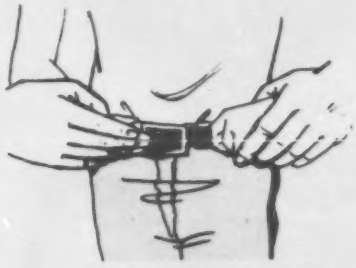
2. Con sus manos sobre las del niño, pase el cinturón a través de la hebilla.



3. Mantenga sus manos sobre las del niño, y con una mano ayúdele a pasar el cinturón y con la otra abroche la hebilla.



4. Ayúdelo mientras abrocha el cinturón en la presilla.



5. Gradualmente quítele su ayuda. Permita al niño el tiempo suficiente para que lo haga por sí mismo. Elógielo cuando trate.

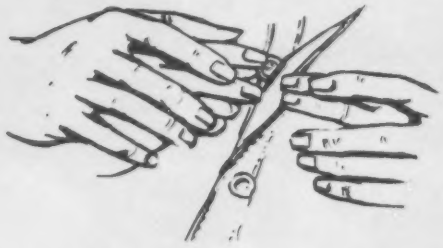
Ayudando a los Niños a Desabrocharse Su Ropa

Para enseñar a los niños a desabrocharse su ropa, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *desabróchese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Desabróchese

2. Haga la señal y diga la palabra *desabróchese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos junto a las del niño presione sus dedos sobre los de él y empuje el boton a través del ojal. Abra la camisa. Los botones grandes son más fáciles de usar.

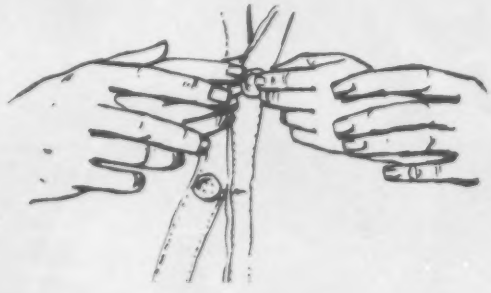


3. Haga la señal y diga la palabra *botón*. Repita la palabra mientras toma las manos de la niña y le ayuda a hacer la señal.

Botón

4. Haga la señal y diga la palabra *botón*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, ponga un lado de la camisa encima del otro. Con sus dedos sobre los del niño, pase el botón a través del ojal.

   Incentive al niño a tratar por sí mismo. Al principio, puede que los botones no estén en el ojal correcto, pero elógielo por tratar.



Enseñando a los Niños a Amarrarse los Zapatos

Para enseñar a los niños a amarrarse los zapatos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *amárrese los zapatos*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Amárrese los zapatos

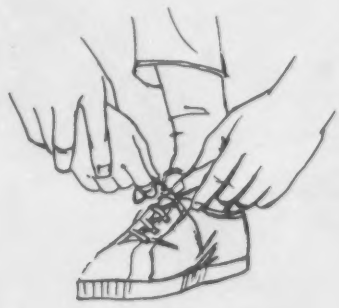
2. Con sus manos sobre las del niño, cruce los cordones uno sobre el otro.

3. Manteniendo sus manos sobre las del niño, pase un cordón por debajo del otro.

4. Tome los cordones y tírelos.

5. Haga un lazo con un cordón.

6. Haga un lazo con el otro cordón.



7. Amarre los dos cordones juntos.

8. Permítale al niño el tiempo suficiente como para que lo haga por sí mismo. Elógielo cuando trate. Aprender a amarrarse los zapatos es el trabajo más difícil de vestirse. La mayoría de los niños se demoran en aprender a hacerlo.

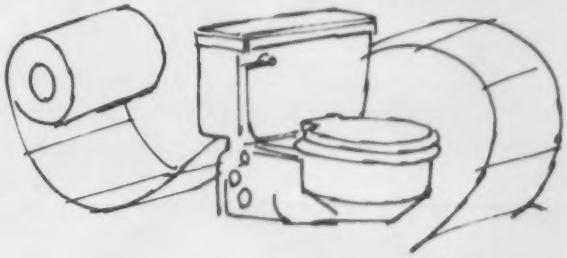
Introducción al Entrenamiento para Usar el Escusado

Enseñar a los niños a usar el escusado es un proceso de largo plazo. Se requiere tiempo y esfuerzo. Algún día los niños tendrán éxito. ¡No más accidentes! Al día siguiente puede ser que los niños mojen sus pantalones. No se desanime. Aprender buenos hábitos para usar el escusado es demoroso. Tenga paciencia. De un paso a la vez.

Ayude a los niños a mantenerse secos hasta que los lleven al baño. Usted quiere que los niños vayan al baño cuando usted les recuerde que lo hagan. Los niños deben aprender a cuidarse solos en el baño. Usted quiere que los niños aprendan a comunicar sus necesidades y que sean capaces de satisfacerlas por sí mismos. Su meta final es que los niños aprendan a ir al escusado solos.

A nadie le gusta tomar en sus brazos, ni siquiera estar cerca de alguna persona sucia, mojada o que tiene mal olor. No es agradable cambiar pañales, especialmente a niños mayores. Nosotros nos sentimos mejor cuando estamos cerca de niños que están entrenados para ir al escusado.

Su meta es ayudar a los niños a ser lo más independientes posible. Que sientan que pueden controlar su cuerpo. El controlar los hábitos del cuerpo puede hacerlos más independientes en otras áreas.



Cuando los niños aprenden a ir al escusado, esto aumenta su sensación de capacidad y de independencia. También es un incentivo para usted. Usted sentirá que los niños han cumplido con algo importante. ¡Lo han hecho! Y usted también ha cumplido con una tarea que vale la pena.

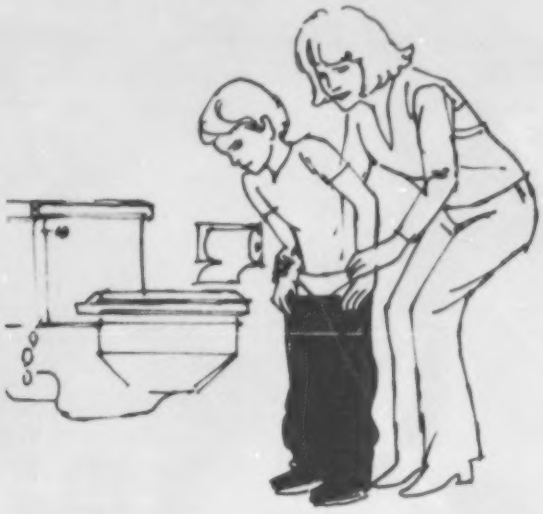
Dando el Primer Paso

El primer paso para enseñar a los niños a ir al escusado es sacarles los pañales. Póngales unos pantalones de entrenamiento. Si es necesario que los niños usen pañales en la noche, pueden hacerlo,

pero no durante el día. No use calzones de goma. Usted quiere que los niños sientan cuando están mojados y cuando están secos. Quiere que se sientan incómodos con sus pantalones mojados.

Ayúdelos a tocar sus pantalones. Si están mojados, haga la señal o diga la palabra *mojados*. Llévelos al escusado inmediatamente. Usted quiere que aprendan que los pantalones mojados pertenecen al baño.

Cuando les cambie los pantalones a los niños, pídales que le ayuden. Puede ser que a ellos no les guste tocar los pantalones y sentirlos mojados. De todas maneras haga que la ayuden. Pero no se enoje. No actúe disgustada. Comuníqueles a los niños que aunque a usted no le gustan los pantalones mojados, sí le gustan los niños.



Cuando los niños se pongan pantalones secos, haga que los toquen. Haga la señal y diga la palabra *secos*. Elógielos. Comuníqueles que a usted le gustan los pantalones secos. Que también le gustan los niños, aunque estén secos o mojados.

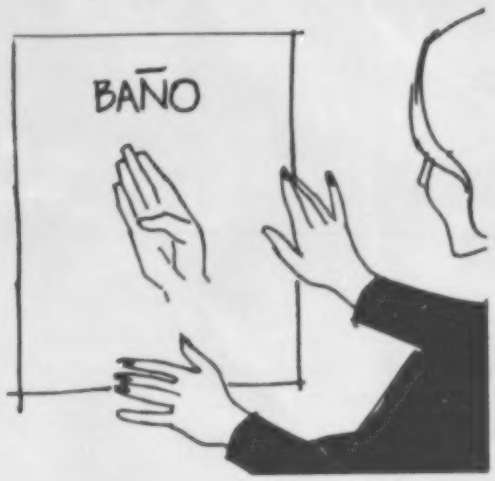
Comunicando las Necesidades de Ir al Escusado

Cuando sea la hora de ir al escusado, llame al niño por su nombre. Use la señal para su nombre. Luego diga *escusado* y haga la señal.

Asegúrese siempre de usar las señales y las palabras cuando lleva a los niños al escusado o cuando estén mojados. Los niños gradualmente comenzarán a reconocer las señales.

Todos deben usar las mismas palabras y las mismas señales. Si usan diferentes palabras o señales para *escusado*, los niños se confundirán. Puede poner un letrero en el escusado con la señal que se usa.

Existen muchos métodos para entrenar a los niños para ir al escusado. Usted puede escoger el que prefiera. Su meta es entrenar a los niños para ir al escusado. Esto significa que usted debe encontrar algún método que sea un éxito.



Haciendo un Horario

La mayoría de los establecimientos residenciales tienen un horario fijo para que los niños vayan al baño. Este es generalmente en la mañana, cuando despiertan, después de las comidas y antes de ir a la cama. Si los niños no pueden adaptarse a este horario, usted puede probar un horario individual. Vea las actividades en la primera página de la sección siguiente.

Si el horario no resulta bien, usted puede tratar de darles agua frecuentemente a los niños. Luego llévelos al escusado varias veces (cada unos cuantos minutos); trate de hacerlo antes de que se mojen los pantalones. Cada vez que sus pantalones estén secos, elógielos. Puede ser que los niños capten la idea. Puede ser que aprendan a usar el escusado.

Usando los Elogios

Cualquiera sea el método que use, siempre elogie a los niños. Elógielos por sentarse en el escusado. Esto significa que están cooperando y es bueno. Comuníqueles que es bueno. Trate de que el entrenamiento para ir al escusado sea una experiencia agradable. Cuando los niños tengan éxito, elógielos aún más. Haga que se sientan orgullosos. Han cumplido con algo. Comuníqueles lo satisfecha que se siente usted.

Asegúrese de usar los elogios todo el tiempo. Cuando premie a los niños con juguetes o con comida, también elógielos. Usted quiere que los niños se sientan bien con sus palabras y con su aprobación. Quiere que ellos se sientan satisfechos de su propio éxito.

Si los niños tienen un accidente y ensucian sus pantalones, no les regañe. No se asuste. Haga la señal y diga la palabra *mojado* y hágalos tocarse sus pantalones mojados o sucios. Llévelos al escusado y pídales que le ayuden a cambiarles los pantalones.

No se enoje, pero no permita que los niños se nieguen a ir al escusado. El escusado es un lugar que hay que usar, y usted debe insistir en que lo usen. Los niños deben ayudarla a sacarles los pantalones mojados. Haga la señal y diga la palabra *escusado* y siéntelos.

Aunque los niños no usen el escusado, elógielos por el hecho de sentarse. Póngales los pantalones secos y haga que los toquen. Elógielos otra vez. Los premios dan mejores resultados que los castigos.

No hay ninguna forma en que usted pueda obligar a los niños a usar el escusado. Para aprender se requiere tiempo y esfuerzo. Sea persistente. Relájese y trate otra vez. Si está tensa, los niños también se pondrán tensos. Si los niños se sienten tensos, no serán capaces de eliminar y el entrenamiento será aún más difícil.

Usando la Misma Rutina

A los niños les gusta hacer las cosas de la misma manera. La repetición les ayudará a saber lo que deben esperar. La repetición les ayudará a aprender. Use siempre la misma rutina, las mismas palabras y las mismas señales cuando lleve al niño al escusado. Esto les ayudará a aprender que es lo que está sucediendo. Esta comprensión les desarrollará una sensación de seguridad y de confianza.

Tratando de que los Niños Se Sientan Cómodos

La altura del escusado debe ser adecuada al tamaño de los niños. Si los niños son demasiado pequeños para usar el escusado de tamaño regular pueden usar un escusado chiquito (potty chair) o se puede colocar una caja baja frente al escusado para que los niños apoyen los pies. Si los pies de los niños cuelgan, es posible que no puedan relajarse o que tengan miedo.

Tirando la Cadena

No tire la cadena del escusado mientras los niños estén sentados. El sonido y las vibraciones pueden

asustar a los niños. Cuando los niños hayan terminado, pídales que se paren al lado suyo y ayúdeles a tirar la cadena. Si los niños se asustan, apóyelos.

A veces los niños pueden resentirse cuando los dejan solos en el baño. Si los niños se enojan o se asustan por haberlos dejado solos en el baño, acompáñelos. Poco a poco vaya alejándose. Nunca los deje solos en el baño por más de diez minutos.

Usando Ropa Fácil de Manejar

Mantenga a los niños sin pañales durante el día. Use unos calzones de entrenamiento. Los niños podrán bajárselos y subírselos con facilidad.

La ropa de afuera, especialmente sus pantalones, también debe ser fácil de bajar y de subir. Los pantalones con elástico en la cintura son ideales. Se pueden bajar rápidamente y con facilidad. Trate de que los pantalones de los niños sean una talla más grande que la que deben usar. Es difícil sacarse la ropa apretada.

Es preferible empezar con un niño a la vez. Comience con el que usted crea que tendrá más éxito. A medida que aprende, su confianza y su entusiasmo aumentarán. Usted se sentirá mejor trabajando con los demás niños que cuida.

Comience haciendo la señal y diciendo el nombre del niño. Luego haga la señal y diga *escusado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Luego, comience a caminar hacia el escusado con el niño.

Incentive a los niños para que caminen hacia el escusado por sí mismos. Si se les olvida a donde van, tómeles las manos y hágales la señal. Si es necesario, deles unos golpecitos en el hombro para que comiencen a caminar otra vez. Los niños comenzarán a pensar a donde iban.

Cuando llegue al escusado, esté preparada para ayudar a los niños a desvestirse y a usar el escusado. Mantenga sus manos sobre las del niño a través de todo el proceso. Cuando vea que los niños tratan de bajarse los pantalones por sí mismos, retire sus manos inmediatamente para dejarlos terminar. Si se detienen o dudan, sujételos con más fuerza. Continúe guiándolos. Usted quiere que los niños hagan lo más posible por sí mismos.

Todos los niños necesitarán más ayuda al principio. Luego aprenderán a hacer más y más cosas por

sí mismos. Permítales que aprendan a ser independientes. No los guíe si ellos hacen algún intento de hacer algo por sí mismos. Deles tiempo suficiente para que lo hagan.

La independencia se desarrolla aprendiendo una cosa a la vez. No sea impaciente. Si alguna vez los niños tratan de hacer algo por sí mismos, elógielos. Hágalos sentirse bien. Continúe ayudándolos cuando lo necesiten, pero incentívelos a que hagan más y más por sí mismos.

Usando el Sistema de Compañeros

Cuando los niños se sientan seguros en sus hábitos para ir al escusado, ellos serán capaces de preocuparse de sus propias necesidades. Entonces pueden ser capaces de ayudar a otro niño que esté comenzando a aprender.

Usando el Urinario

Después de haber sido entrenados para usar el escusado, todos los niños necesitan saber como usar el urinario. Pero antes deben saber mantenerse secos hasta que los manden al escusado. También deben ser capaces de usar el escusado. Cuando un niño pueda hacer estas cosas, usted puede comenzar a enseñarles a usar el urinario.

Un niño puede ir al baño con un compañero o con un voluntario. Si el niño tiene algo de visión, puede aprender mirando e imitando. Si no, usted tendrá que guiarlo a través de la acción.

Determinando el Horario del Niño

Marque en un gráfico las veces que los niños orinan o tienen movimiento de los intestinos cada día. Use la letra "O" para indicar que orinó y las letras "MI" para indicar movimiento de los intestinos. Después de que mantenga este gráfico por varias semanas, usted puede deducir un patrón definido de las horas en que el niño elimina.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00																												
6:30																												
7:00																												
7:30																												
8:00																												
8:30																												
9:00																												
9:30																												
10:00																												
10:30																												
11:00																												
11:30																												
:00																												

Enseñando a los Niños a Distinguir "Mojado" de "Seco"

Para enseñar a los niños a distinguir "mojado" de "seco," se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *mojado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Mojado

2. Haga la señal y diga la palabra *seco*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Seco

3. Lleve al niño al escusado a las horas que indica el horario. Ayúdele a tocar sus pantalones y a sentirlos. Si sus pantalones están mojados, haga la señal y diga la palabra *mojados*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Hágalo sentarse en el escusado por unos cuantos minutos.

4. Lleve al niño al escusado a horas fijas. Hágalo tocar sus pantalones. Si los pantalones están secos, haga la señal y diga *secos*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Elógielo. Luego hágalo sentarse en el escusado por unos cuantos minutos.

Usando el Escusado a Horas Fijas

Para enseñar a los niños a usar el escusado a horas fijas, se recomienda lo siguiente:

1. Lleve al niño al escusado a la hora en que generalmente tiene un "accidente." Haga la señal y diga la palabra *escusado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

   Hágalo caminar hacia el baño. Si se le olvida a dónde va, recuérdele haciendo la señal otra vez. Camine al lado de él.

   Si el niño orina o tiene movimientos de los intestinos mientras está sentado en el escusado, elógielo. Si esto no sucede, no se preocupe. Levántelo del escusado y trate la próxima vez.

2. Haga la señal y diga la palabra *escusado.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Escusado

3. Elogie a la niña cuando tenga éxito. Haga la señal y diga la palabra *bien.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Bien

Enseñando a los Niños a Bajarse los Pantalones

Para enseñar a los niños a bajarse los pantalones, se recomienda lo siguiente:

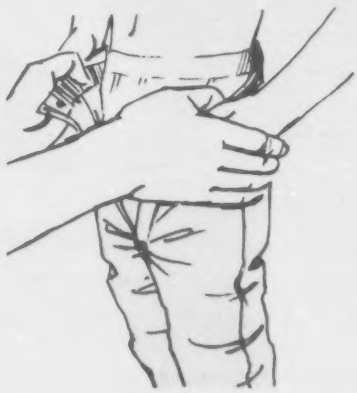
1. Haga la señal y diga las palabras *bájese los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Bájese los pantalones

2. Mantenga al niño con los pantalones de entrenamiento durante el día. Si el niño usa suspensores con broches o botones, desabróchelos usted.

3. Haga la señal y diga las palabras *bájese los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño. Ponga sus dedos pulgares dentro del elástico de la cintura de los pantalones y bájelos lo más abajo que pueda.

   A medida que las habilidades del niño aumentan, déjelo que se baje los pantalones por sí mismo. Si necesita que le recuerden, hágale la señal otra vez. Tírele suavemente el elástico de la cintura hacia abajo. Elógielo cuando trate.



Enseñando a los Niños a Sacarse los Pantalones

Para enseñar a los niños a sacarse los pantalones, se recomienda lo siguiente:

1. Si el niño se ha mojado, llévelo al baño para cambiarse.

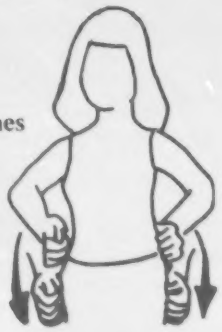
Haga la señal y diga las palabras *sáquese los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño. Ponga sus dedos pulgares dentro del elástico de la cintura y empuje para abajo lo más posible.

Después de bajar los pantalones, ayude al niño a sacárselos. Si el equilibrio del niño no es muy bueno, hágalo sentarse en el suelo. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, empuje las piernas de los pantalones hacia afuera. Una a la vez.

Si los zapatos le impiden hacerlo, ayúdele a sacarse los zapatos. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los zapatos.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y ayúdele a sacarse los zapatos.

2. Haga la señal y diga las palabras *bájese los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Bájese los pantalones



3. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Sáquese los pantalones

4. Haga la señal y diga las palabras *sáquese los zapatos.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Sáquese los zapatos

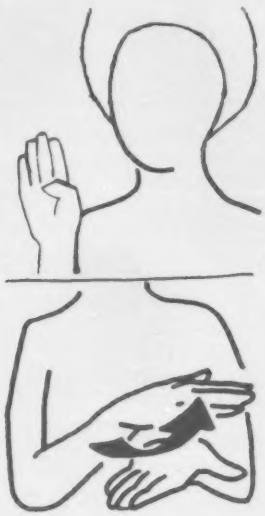
Enseñando a los Niños a Usar Papel de Baño

Para enseñar a los niños a usar papel de baño, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *papel de baño.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las manos de la niña y tome un pedazo de papel del rollo. Con sus manos sobre las de la niña, tome el papel y ayúdela a limpiarse. Para prevenir infecciones a la vagina, enseñe a las niñas a limpiarse desde adelante hacia atrás. Haga la señal y diga la palabra *ponga.* Ponga sus manos sobre las manos de la niña y repita el proceso. Ayude a la niña a

poner el papel en el escusado. Repita el proceso hasta que la niña esté limpia.

2. Haga la señal y diga las palabras *papel de baño*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.



Papel de baño

3. Haga la señal y diga la palabra *ponga*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Ponga

Enseñando a los Niños a Pararse del Escusado

Para enseñar a los niños a pararse del escusado, se recomienda lo siguiente:

1. Cuando el niño haya terminado en el escusado, haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Luego, haga la señal y diga la palabra *párese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

   Cuando el niño esté de pié, haga la señal y diga las palabras *súbase los pantalones*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, tome el elástico de la cintura de los pantalones y súbaselos. Si el niño no tiene buen equilibrio o no puede pararse solo, déjelo apoyarse en usted mientras él se sube los pantalones.

   A medida que el niño se acostumbra a esta rutina, incentívelo a que lo haga por sí mismo. Si necesita que le recuerden, hágalo repetir la señal. Tírele suavemente los pantalones. Elógielo cuando trate.

2. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

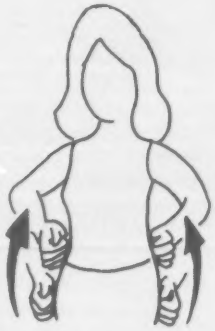
Terminado

3. Haga la señal y diga la palabra *párese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Párese

4. Haga la señal y diga las palabras *súbase los pantalones*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Súbase los pantalones



Enseñando a los Niños a Ponerse Pantalones Limpios

Para enseñar a los niños a ponerse pantalones limpios, se recomienda lo siguiente:

1. Si el niño ha mojado sus pantalones, debe aprender a ponerse unos pantalones secos. Haga la señal y diga la palabra *siéntese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Cuando el niño esté sentado en el suelo, hágalo estirar las piernas, una a la vez. Ayúdelo a poner sus piernas dentro de los pantalones.

   Cuando sus piernas estén dentro de los pantalones, haga la señal y diga *párese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Luego ayúdele a pararse.

   Cuando el niño esté de pie, haga la señal y diga la palabra *súbase los pantalones*. Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las manos del niño, tome el elástico de la cintura de los pantalones y súbaselos.

   Incentive al niño a que lo haga por sí mismo. Si necesita que le recuerden, pídale que haga la señal y tírele suavemente los pantalones. Elogie al niño cuando trate.

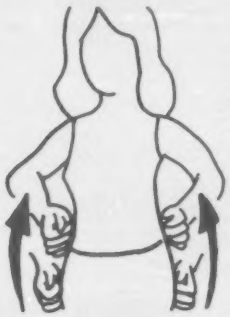
2. Haga la señal y diga la palabra *siéntese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Siéntese

3. Haga la señal y diga la palabra *párese.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Párese

4. Haga la señal y diga las palabras *súbase los pantalones.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal.



Súbase los pantalones

Enseñando a los Niños a Tirar la Cadena

Para enseñar a los niños a tirar la cadena, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *tire la cadena.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Tire la cadena

2. Haga la señal y diga las palabras *tire la cadena.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y empuje la palanca hacia abajo. A medida que el niño se acostumbra a esta rutina, quítele gradualmente su ayuda. Incentive al niño a tirar la cadena por sí mismo. Pídale al niño que haga la señal otra vez y tírele suavemente la mano si necesita que le recuerden.

Enseñando a los Niños a Lavarse las Manos

Para enseñar a los niños a lavarse las manos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *lávese las manos.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Guíelo hacia el lavamanos.

   Haga la señal y diga la palabra *agua.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y abra la llave del agua fría primero. Luego abra la llave del agua caliente.

   Haga la señal y diga la palabra *jabón.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, ayúdele a jabonarse hasta que el jabón haga espuma.

2. Haga la señal y diga las palabras *lávese las manos.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Lávese las manos

3. Haga la señal y diga la palabra *agua.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Agua

4. Haga la señal y diga la palabra *jabón.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Jabón

5. Después de que el niño se enjuague las manos, haga la señal y diga la palabra *terminado.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, cierre la llave del agua.

   Haga la señal y diga la palabra *toalla.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Seque sus manos.

   Haga la señal y diga la palabra *lugar.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y ayúdelo a colgar la toalla. Si es una toalla de papel, ayúdelo a ponerla en el canasto de los papeles.

6. Haga la señal y diga la palabra *terminado.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Terminado

7. Haga la señal y diga la palabra *toalla.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Toalla

8. Haga la señal y diga la palabra *ponga*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Ponga

Cuando el niño haya terminado en el escusado, incentívelo a que regrese por sí mismo al lugar donde estaba. Dele las direcciones que necesita. Haga la señal y diga alguna palabra que se relacione con la actividad que va a desarrollar, por ejemplo *cama*, *coma* o *juegue*. Ayúdele a hacer la señal. Comience a caminar con él en la dirección correcta. Si se le olvida a donde va, recuérdele; pídale que haga la señal otra vez y empújelo suavemente desde atrás.

Introducción a la Higiene Personal

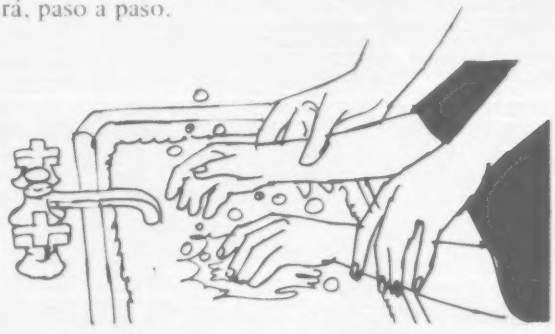
Los niños sordos-ciegos necesitan mucha atención. Necesitan contacto personal. Necesitan que los quieran y necesitan que los toquen. Esto significa que necesitan estar limpios. Después de todo, ¿Quién quiere tocar a alguien que está sucio o que huele mal?

A la gente le gusta estar con niños limpios y atractivos. Si los niños están así, la gente pasará más tiempo con ellos. Estarán dispuestos a tocarlos, a abrazarlos y a darles la atención que necesitan. La ropa limpia, los dientes bien cuidados, el pelo cepillado y limpio y un cuerpo fresco y limpio ayudarán a los niños a ser más atractivos.

Su meta es ayudar a los niños a desarrollar habilidades para mantenerse limpios y bien cuidados por sí mismos. Usted puede ayudar a los niños que cuida a que aprendan a lavarse las manos, a lavarse la cara y a tomar un baño. Puede enseñarles a cepillarse los dientes y a escobillarse el pelo.

Al principio los niños no pueden hacer estas cosas solos. Usted tendrá que ayudarlos. Enséñeles paso a paso cada actividad. A medida que se acostumbran a la rutina, déjelos hacer más y más por sí mismos.

El progreso será lento. Puede que algunos niños no quieran aceptar su ayuda. Es posible que peleen con usted, especialmente al principio. No se desanime. A los niños sordos-ciegos no les gusta probar cosas nuevas muy a menudo. Algunas veces ellos no comprenden. Algunas veces tienen miedo. Tenga paciencia. Continúe tratando. El aprendizaje llegará, paso a paso.



Usando Muchos Elogios

Tratar de hacer algo nuevo es un paso grande para cualquier persona. Los niños sordos-ciegos van a necesitar muchos incentivos. Elógielos cada vez que traten. Elógielos inmediatamente.

Abrázelos, tóquelos. Dígales que está muy contento. Tal vez usted conozca algo que les gusta especialmente—un vaso de agua, un juguete, un pedazo de chicle o una galleta. Comparta su alegría con los niños.

Hablando y Haciendo Señales

Usted puede aprender a comunicarse con sus niños usando palabras y señales. Las señales se indican con cada actividad. No use las señales solamente. Diga la palabra; luego haga la señal. Repita la palabra mientras ayuda a los niños a hacer la señal.

Si los niños no tienen visión, diga las palabras y haga las señales con las manos de los niños. Después que los niños conozcan la señal, usted puede hacer las señales en la mano del niño.

Use las palabras y las señales para comunicar a los niños lo que va a hacer. Conecte las palabras y las señales con acciones inmediatas. Si usted hace la señal *lávese las manos*, láveles las manos a los niños. No espere. Hable, haga señales y actúe.

Al principio los niños no sabrán lo que significan las señales. Usted debe usar las mismas palabras con las mismas actividades. Debe hacer las cosas varias veces antes de que los niños aprendan lo que usted quiere decir. Por ejemplo, si usted hace la señal y dice las palabras *lávese las manos* cada vez que les lava las manos, los niños comenzarán a comprender.

Sus niños necesitan saber lo que usted quiere de ellos. Cuando no comprendan, ellos pueden tener miedo o hacer lo que no deben.

Usted puede construir la comprensión. Haga la señal y diga la palabra. Repita la palabra mientras ayuda a los niños a hacer la señal. Espere un momento. Deles tiempo para que actúen. Si los niños no actúan, ayúdelos. Si comienzan a hacer lo que no deben, deténgalos. Ayúdelos a hacer la señal otra vez. Luego ayúdelos a hacer la actividad correctamente. Cuando los niños comprenden, pueden cooperar o hacer cosas por sí mismos.

Comuníquese con los niños lo más frecuentemente que pueda. Háblelos cuando trabaje con ellos. Si usted les conversa, ellos estarán más conscientes de usted y del mundo que los rodea. Por esto háblelos acerca de lo que está haciendo; háblelos de cómo se siente. Háblelos de cualquier cosa que les interese. Pero háblelos. Háblelos mucho. Mientras más les habla, más conscientes estarán los niños.

Ayudando a los Niños a Saber Lo Que les Pertenece

El uso de un color o de una textura puede ayudar a los niños a saber lo que les pertenece. Elija un color o una textura y úselos en todas las pertenencias de cada niño. Marque su taza, su cepillo de dientes y su cepillo del pelo. Si todo lo que usa el niño está marcado con un pequeño círculo de textura de color amarillo fuerte, los niños comprenderán cuales son sus cosas.

Desarrollando la Rutina

La rutina de los niños debe ser la misma todos los días. Los niños aprenderán más facilmente si hacen las cosas en forma ordenada. Hasta los cambios más pequeños confunden a los niños. Decídase por una rutina y trate de continuar con ella. Cada actividad, tal como lavarse las manos, cepillarse los dientes o tomar un baño, ha sido desarrollada como una habilidad separada.

Su meta es que los niños sean lo más independientes posible. Todos aprendemos haciendo las cosas y practicando. Esto quiere decir que usted debe permitir a los niños que traten. Si los niños se equivocan, ayúdelos a hacer las cosas correctamente y elógielos por tratar. Nunca los castigue por tratar de hacer algo por sí mismos. Usted debe sentirse feliz de que los niños estén dispuestos a tratar. La próxima vez puede ser mejor.

Cuidando los Dientes de los Niños

Muchos de los niños sordos-ciegos tienen malos dientes. Las razones varían. Algunos de estos niños restregan los dientes o no comen bien. Otros tienen mala salud. Cepillarse los dientes todos los días y visitar el dentista regularmente puede mejorar los dientes de los niños. Los niños deben visitar al dentista por lo menos dos veces al año. Discuta con el dentista cualquier problema que tengan los niños con los dientes.

Puede ser que a algunos niños no les guste usar el cepillo de dientes. Sea gentil y persistente. Los niños pueden aprender a usar el cepillo de dientes. Algunos gozarán usando los cepillos de dientes que tienen batería.

Mantenga el cepillo de dientes de los niños en el mismo lugar siempre. Si es posible, póngalo en un lugar que los niños puedan alcanzar fácilmente. El vaso y la pasta de dientes deben estar en el mismo lugar de manera que los niños puedan encontrarlos con facilidad. Si usa vasos de papel, asegúrese de que el depósito esté en un lugar que los niños puedan alcanzar.

Usando la Pasta de Dientes

Cuando use la pasta de dientes, use sólo un poco. Pruebe una pasta de sabor suave. Experimente si necesita encontrar una que les guste a los niños. Algunas vienen en tubos pequeños con tapas grandes. Tal vez éstas serán más fáciles de manejar.

Es posible que usted tenga que cepillar los dientes de los niños para asegurarse de que se haga bien. Pero si siempre es usted la que lo hace, ellos nunca aprenderán a hacerlo por sí mismos. Recuerde que su meta es ayudar al niño a aprender a cepillar sus dientes por sí mismo. Gradualmente, incentívelos para que lo hagan.

Trabajar juntos puede ser entretenido. Si los niños pueden ver, ayúdeles a arreglarse el pelo frente a un espejo. Dígales lo bien que se ven. Ellos se sentirán bien al saber que se ven bien.

Elija un corte de pelo que sea fácil de peinar y de cuidar. Manténgalo ordenado y atractivo. El pelo largo puede interferir con la visión de los niños. Los pasadores y los cintillos les ayudarán a mantener el pelo ordenado.

Cepille el pelo de los niños lo más frecuentemente posible. Asegúrese de hacerlo en la mañana y después de la siesta. Use un cepillo con cerdas suaves.

No les tire el pelo cuando lo tengan enredado. Cepille las puntas del pelo primero. Siga cepillando hasta el cuero cabelludo.

Marque la peineta y el cepillo con el código de color o de textura y guárdelos en el mismo lugar.

El pelo de los niños sordos-ciegos puede ser fino, seco y quebradizo. Si han pasado mucho tiempo en cama, su pelo puede estar partido y habérsele caído en la parte de atrás de la cabeza.

Láveles el pelo regularmente en el baño, en la ducha o en el lavamanos; esto hará que el pelo se vea mejor. Si el pelo es muy seco, fróteselo un poco con lanolina.

Es posible que los niños se asusten cuando usted les lava el pelo. Si esto sucede, láveselo suave y lentamente. Use las palabras y las señales para decirles lo que está haciendo. Hágalos tocar el agua. Hágalos tocar la espuma del jabón. Gradualmente se acostumbrarán a la rutina.

Cuidando a Otros Niños

Cuando los niños hayan aprendido a cepillar su propio pelo, ayúdelos a cepillar el pelo de otros niños o déjelos que le cepillen el pelo a usted. Esto ayudará a los niños a tener más conciencia de sí mismos y a tener más conciencia de los demás.

El baño debe ser algo que los niños esperen con gusto. La hora de bañarse debe ser la hora para relajarse; debe ser agradable para los niños. Puede ser una hora especial para ustedes dos.

La tina del baño debe estar lo suficientemente llena como para que el agua cubra las piernas de los

niños. Juegue con los niños tirándoles gotas ayudará a los niños a estar más conscientes de sí mismos y de su cuerpo, de las manos, de los pies, de la cara, de todas las partes del cuerpo a medida que se las lava. Esto ayudará a los niños a estar más conscientes de sí mismos y de su cuerpo.

La hora de bañarse es una buena hora para hacer ejercicios. El agua tibia relajará a los niños. Muévales suavemente las extremidades para que los músculos trabajen.

La hora del baño también es una buena hora para observar a los niños. Fíjese si tienen problemas a la piel, tales como moretones, cortaduras, heridas o alergias.

Nunca deje a los niños solos en la tina de baño. Prevenga los accidentes.

La hora del baño debe ser una hora agradable para usted también. Asegúrese de trabajar a un nivel cómodo. Si tiene que levantar al niño, arrodíllese. Esto es para su seguridad.

Si los niños no pueden sujetar la toallita para lavarse, use un guante sin dedos. Si se pierde el jabón, trate de usar un tipo de jabón que esté amarrado a una cuerda. Cuélguelo en la muñeca del niño o en el colgador de la pared.

Usted puede hacerlo poniendo un pedazo de cordel a través de la barra de jabón. Haga un nudo en una punta y un lazo en la otra punta.

Si usa la ducha, use la misma rutina que con el baño de tina. Asegúrese de que la temperatura del agua sea agradable. No permita que el agua salpique la cara de los niños. Al principio puede ser más fácil si el adulto está en la ducha con el niño.

Considere la posibilidad de bañar a más de un niño a la vez. Es una buena manera de aumentar la conciencia del niño de sí mismo y de los demás.

Aprender a bañarse es un paso muy grande para los niños. Ellos necesitan que los elogien mucho. Usted necesita mucha paciencia. No los apure. Ignore los errores que cometen y elógielos cuando traten. Usted quiere que los niños disfruten tomando un baño.

Enseñando a los Niños a Lavarse las Manos

Para enseñar a los niños a lavarse las manos, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *lávese las manos.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Guíela hasta el lavamanos.

   Haga la señal y diga la palabra *agua.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las de la niña y ayúdela a abrir la llave del agua. Abra la llave del agua fría primero y luego abra la del agua caliente.

   Haga la señal y diga la palabra *jabón.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, ayúdela a jabonarse hasta que el jabón haga espuma.

2. Haga la señal y diga las palabras *lávese las manos.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Lávese las manos

3. Haga la señal y diga la palabra *agua*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Agua

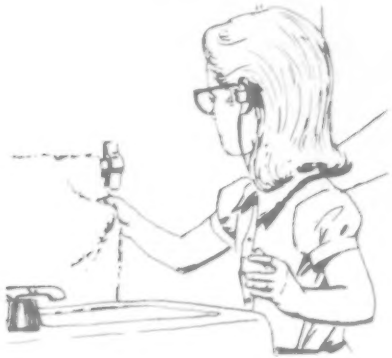
4. Haga la señal y repita la palabra *jabón*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Jabón

5. Después de enjuagar las manos de la niña, haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, cierre la llave del agua.

   Haga la señal y diga la palabra *toalla*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, ayúdela a encontrar la toalla y séquele las manos.

   Haga la señal y diga la palabra *lugar*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las de la niña y ayúdela a colgar la toalla. Si es una toalla de papel, ayúdela a botarla.



6. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Terminado

7. Haga la señal y diga la palabra *toalla*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Toalla

8. Haga la señal y diga la palabra *ponga*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

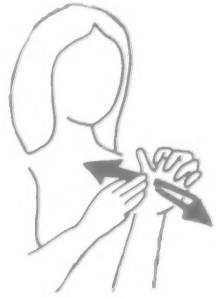
Ponga

Enseñando a los Niños a Limpiarse las Uñas

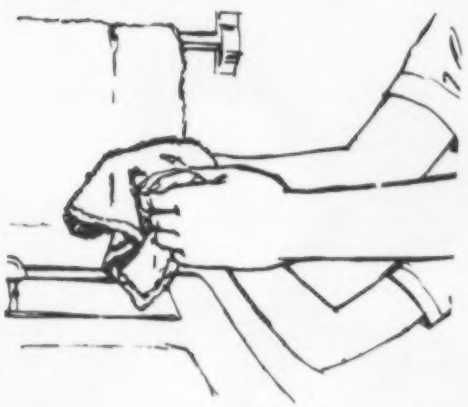
Para enseñar a los niños a limpiarse las uñas, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *lávese las uñas*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

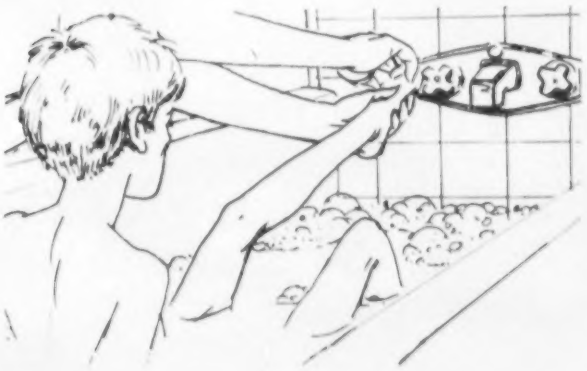
Lávese las uñas



2. Haga la señal y diga las palabras *lávese las uñas.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, tome la escobilla de las uñas y ayúdela a escobillarse las uñas. Si no hay una escobilla de uñas disponible, use una toallita. Frote con fuerza alrededor de cada uña.



3. Es más fácil mantener las uñas limpias cuando están cortas. Use tijeras de seguridad o cortauñas para cortar las uñas. Si la coordinación del niño es lo suficientemente buena, ponga sus manos sobre las de él y ayúdele a cortarse las uñas. Si no, hágalo usted. Las uñas de los pies también deben mantenerse cortas. La hora mejor para cortar las uñas es la hora del baño, cuando las uñas están blandas.



Enseñando a los Niños a Lavarse la Cara

Para enseñar a los niños a lavarse la cara, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *lávese la cara.* Repita las palabras mientras ayuda al niño a hacer la señal. Guíelo hasta el lavamanos.

   Haga la señal y diga la palabra *agua.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y abra la llave del agua. Abra la llave del agua fría primero y luego la del agua caliente.

   Con sus manos sobre las del niño y sin usar jabón, lávelo alrededor de los ojos.

   Luego, haga la señal y diga la palabra *jabón.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las manos del niño, ayúdelo a jabonarse hasta que el jabón haga espuma y a lavarse el resto de la cara.

   Preocúpese de que el jabón no le entre en los ojos.

2. Haga la señal y diga las palabras *lávese la cara.* Repita la señal mientras ayuda a la niña a lavarse la cara.

Lávese la cara

3. Haga la señal y diga la palabra *agua*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Agua

4. Haga la señal y diga la palabra *jabón*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Jabón

5. Con sus manos sobre las del niño, enjuáguele las manos y ayúdele a enjuagarse el jabón de la cara.

   Después de asegurarse de que el niño se ha quitado el jabón de la cara, haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, cierre la llave de agua.

   Haga la señal y diga la palabra *toalla*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las de él, ayúdelo a encontrar la toalla y a secarse la cara.

   Haga la señal y diga la palabra *lugar*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Ponga sus manos sobre las del niño y ayúdelo a colgar la toalla. Si la toalla es de papel, ayúdelo a botarla.

6. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Terminado

7. Haga la señal y diga la palabra *toalla*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Toalla

8. Haga la señal y diga la palabra *ponga*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Ponga

Enseñando a los Niños a Cepillarse los Dientes

Para enseñar a los niños a cepillarse los dientes, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *cepíllese los dientes*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

   Haga la señal y diga la palabra *agua*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la

señal. Ponga sus manos sobre las de la niña y ayúdele a abrir la llave del agua fría.

Con sus manos sobre las manos de la niña, póngale el dedo índice en el agua y use el dedo de la niña para masajearle las encías y los dientes. No ponga sus dedos en la boca de la niña. Esta actividad le ayudará a aceptar la experiencia y a acostumbrarse a la rutina.

Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, cierre la llave de agua.

2. Haga la señal y diga las palabras *cepíllese los dientes*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Cepíllese los dientes

3. Haga la señal y diga la palabra *agua*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Agua

4. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Terminado

Enseñando a los Niños a Usar la Pasta de Dientes

Para enseñar a los niños a usar la pasta de dientes, se recomienda lo siguiente:

1. Después de abrir la llave del agua, haga la señal y diga las palabras *pasta de dientes*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de ella, tome el tubo.

   Haga la señal y diga la palabra *abra*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, abra el tubo y póngalo encima del lavamanos.

   Todavía con sus manos sobre las de ella, tome el tubo y ayúdela a apretarlo y a poner un poco de pasta en el cepillo. Ponga el tubo en el lavamanos y ayúdele a cepillarse los dientes suavemente.

   Enjuague el cepillo con agua y repita la acción hasta que los dientes estén limpios. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, ayúdela a guardar el cepillo de dientes y a cerrar la llave de agua.

   Haga la señal y diga la palabra *cierre*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de ella, ayúdela a tapar el tubo de pasta y a guardarlo.

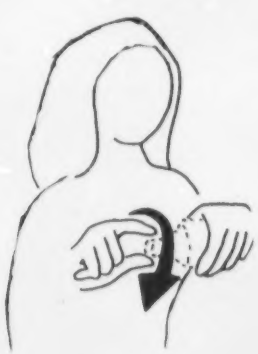
2. Haga la señal y diga las palabras *pasta de dientes*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Pasta de dientes

3. Haga la señal y diga la palabra *abra*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Abra

4. Haga la señal y diga la palabra *cierre*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.



Cierre

Enseñando a los Niños a Enjuagarse la Boca

Para enseñar a los niños a enjuagarse la boca, se recomienda lo siguiente:

1. Después de que el niño haya terminado de cepillarse los dientes, haga la señal y diga la palabra *enjuágueselos*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, tome su vaso y llénelo con agua. Déjelo que se enjuague la boca tragándose el agua o escupiéndola. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las de él, ayúdelo a guardar su vaso.

2. Haga la señal y diga la palabra *enjuáguese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Enjuáguese

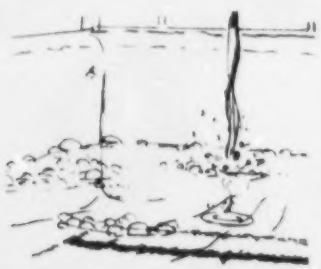
3. Si usted no quiere que el niño se trague el agua después de enjuagarse la boca, puede enseñarle a que la escupa. Tome agua y escúpala en el lavamanos. Ayude al niño a que la imite.

Enseñando a los Niños a Bañarse

Para enseñar a los niños a bañarse, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *baño*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Guíe a la niña hasta la tina. Haga la señal y diga la palabra *agua*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, ayúdela a abrir la llave del agua. Abra la llave de agua fría primero, luego la llave de agua caliente.

2. Ayude al niño a meterse dentro de la tina. Si el suelo de la tina es resbaloso, ponga una toalla en el fondo, como medida de seguridad. Después de que el niño entre, haga la señal y diga la palabra *siéntese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.



3. Haga la señal y diga la palabra *báñese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Báñese

4. Haga la señal y diga la palabra *agua*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Agua

5. Haga la señal y diga la palabra *siéntese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Siéntese

6. Haga la señal y diga la palabra *jabón*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Jabón

7. Haga la señal y diga la palabra *lávese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, tome la toallita para lavarse. Haga la señal y diga la palabra *jabón*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las de él, ayúdelo a tomar el jabón.

   Mantenga sus manos sobre las del niño mientras le ayuda a jabonar una toallita y a lavar su cuerpo. Frótelo con firmeza pero gentilmente mientras lo lava. Esto ayudará al niño a tener conciencia de las diferentes partes de su cuerpo.

   Diga el nombre de cada parte del cuerpo mientras ayuda al niño a lavarse. Dígale que el jabón es resfaloso, o que usted le está lavando la mano o el pie. Describa lo que está haciendo.

8. Después de lavar al niño, estruje la toallita y salpique agua en el cuerpo del niño. Después que esté acostumbrado a esto, salpique un poco de agua en su cabeza. Háblele acerca del agua. Haga la actividad entretenida.

   Tome la mano del niño y salpique agua; dígale lo que está haciendo. Diga ¡salpique! ¡salpique! ¡salpique! Juegue con él. Hágalo entretenido.

9. La hora del baño puede servir para muchos propósitos. Limpiar al niño. Frotar al niño con la toallita estimula su circulación. El agua tibia relaja al niño. Es un lugar para gozar, para conversar y para que lo toquen. Es una buena hora para que usted observe al niño. Fíjese si tiene heridas o rasguños en la piel o si tiene cortaduras o moretones.

10. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Terminado

11. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, guarde el jabón y la toallita.

12. Haga la señal y diga la palabra *párese*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal.

Párese

13. Haga la señal y diga la palabra *párese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Tómele las manos y ayúdele a dar un paso afuera de la tina.

14. Haga la señal y diga la palabra *toalla*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Toalla

15. Haga la señal y diga la palabra *toalla*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, ayúdele a tomar la toalla y a secarse. Frótela con firmeza pero gentilmente, secándola bien por todas partes.

16. Haga la señal y diga la palabra *terminado*. Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, ayúdele a guardar la toalla y a vestirse.

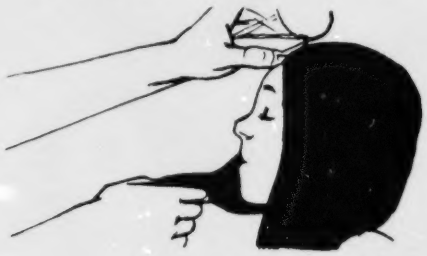
Enseñando a los Niños a Lavarse el Pelo

Para enseñar a los niños a lavarse el pelo, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga las palabras *lávese el pelo*. Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Lávese el pelo

2. Haga la señal y diga las palabras *lávese el pelo.* Repita las palabras mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Haga la señal y diga la palabra *agua.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, ayúdela a abrir la llave del agua fría y luego la del agua caliente. Fíjese en que la temperatura del agua sea agradable. Use una taza o algún envase aerosol para mojarle el pelo. Con sus manos sobre las de ella, ayúdele a mojarse el pelo. Suavemente empújele la cabeza para atrás para que el agua no le caiga en los ojos.



3. Haga la señal y diga la palabra *agua.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Agua

4. Puede usar una visera de goma para evitar que el champú les entre en los ojos.

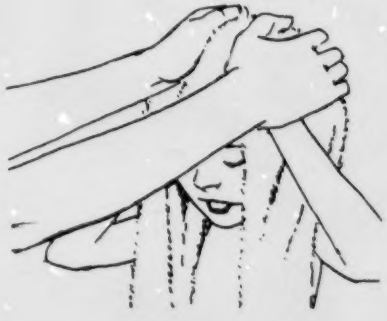
5. Ponga un poco de champú en la cabeza del niño y con sus manos sobre las de él, haga espuma. Los tipos de champú cremosos o jelatinosos no le entrarán a los ojos tan fácilmente como los líquidos.

   Si al niño no le gusta el champú, permítale que haga formas con la espuma y que se mire en el espejo. Ríase y hágalo entretenido.

6. Haga la señal y diga la palabra *terminado.* Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Terminado

7. Cuando el pelo del niño ya esté enjuagado, haga la señal y diga la palabra *terminado.* Repita la palabra mientras ayuda al niño a hacer la señal. Con sus manos sobre las del niño, tome la toalla y ayúdelo a secarse el pelo.



Enseñando a los Niños a Peinarse

Para enseñar a los niños a peinarse, se recomienda lo siguiente:

1. Haga la señal y diga la palabra *péinese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal.

Péinese

2. Haga la señal y diga la palabra *péinese*. Repita la palabra mientras ayuda a la niña a hacer la señal. Con sus manos sobre las de la niña, ayúdele a tomar la peineta y a peinarse. Si el pelo está enredado, use una crema de enjuague o algún aerosol para desenredarlo. Comience por las puntas y avance hacia arriba para no tirarle el pelo a la niña.

3. Si el niño tiene algo de visión, péinelo frente a un espejo. Con sus manos sobre las de él, hágale la partidura. Si su pelo está seco, puede ser más fácil cepillárselo. Use la misma señal y el mismo método que para peinarlo. El pelo corto es más fácil para que los niños se lo cepillen o se lo peinen por sí mismos, pero cualquiera sea el largo del pelo, ayude al niño a mantenerlo arreglado y limpio.

Introducción a los Juegos

Los niños aprenden a jugar mirando a otros niños. Los niños sordos-ciegos no pueden hacer esto. Su falta de visión y de oído los encierra en sí mismos. Ellos no están conscientes de la gente o de las cosas que los rodean. Excepto por los adultos que les ayudan en sus necesidades básicas, están solos.

Los niños sordos-ciegos pueden actuar en forma diferente que los demás niños. Pueden mecerse, mirar fijo la luz, caminar sin rumbo o enojarse de repente, hiriéndose y destruyendo las cosas que los rodean.

Nosotros podemos enseñarles mejores maneras de actuar. Si tienen conciencia de usted y de los demás, descubrirán mejores maneras de actuar. Al estar conscientes del mundo que los rodea, aprenderán a gozar de otras actividades. Ellos pueden aprender de usted.

Los niños sordos-ciegos no pueden oir ni ver lo que está pasando alrededor de ellos. Por esto tienen poco interés en cualquier cosa, excepto por las cosas que ellos pueden tocar y sentir. Los niños sordos-ciegos exploran el mundo a través del contacto físico.

Cuando usted muestre a los niños sordos-ciegos algún objeto nuevo, permítales que lo examinen completamente. Si el objeto es lo suficientemente pequeño como para que los niños lo puedan sujetar en la mano, permítales que lo hagan. Si es muy grande para tomarlo, ayúdelos a moverse alrededor del juguete para que puedan tocar cada parte del juguete. Si el juguete está en el suelo, siéntese en el suelo con el niño y ayúdelo a examinar el juguete. Recuerde, los niños deben estar muy cerca de cualquier objeto para que puedan tocarlo, sentirlo y entender lo que es.

Una vez que los niños hayan examinado el objeto nuevo, usted puede mostrarles como usarlo. Si usted los toca, los abraza, los guía a través de todos los movimientos, ellos aprenderán nuevas maneras de jugar. El contacto físico hará que los niños se sientan más cerca de usted. Su apoyo constante y sus elogios los ayudarán a desarrollar una relación más sociable y mejor con usted. También aprenderán nuevas maneras de moverse, de actuar y de pensar.

Los niños aprenden a través de los juegos. Jugar es más que un simple contacto físico, que algún movimiento o que el desarrollo del cuerpo. Los niños usan los juegos para pensar acerca de sus experiencias y para usarlas en nuevas formas. Los juegos dan a los niños la oportunidad de usar el cuerpo y la mente.

Los niños aprenden muchas cosas gateando bajo una mesa, moviendo una silla alrededor o probándose un sombrero. Ellos aprenden nuevas maneras de moverse y de explorar lugares nuevos.

Por la manera en que actuamos por fuera se demuestra como nos sentimos por dentro. Si un niño está aburrido o enojado, feliz o frustrado, se le notará en la manera en que actúa. Los niños demuestran como se sienten por lo que hacen—o por lo que no hacen.

Cada uno es diferente. Una persona trata de hacer algo. Si falla, puede ser que se sienta desfraudada y que se dé por vencida. Puede que no trate otra vez.

Otra persona trata y falla. Se enoja. Golpea, patea y muerde. Quiere destruir todo lo que esté a su alcance.

Existen mejores maneras de actuar. Los niños, con su ayuda, pueden aprender. A medida que sus acciones comiencen a cambiar, sus sentimientos también cambiarán. Cuando actúen mejor, se sentirán mejor. Cuando usted actúa mejor, se siente mejor.

Es difícil que guste una persona que pega, patea o muerde. Nos hace enojarnos y nos hace sentirnos incómodos. Cuando los niños actúan mejor, a usted le gustarán más. Así es que sea firme. Ayude a estos niños a aprender.

Construyendo Confianza

Su meta es incentivar la independencia en las actividades de cada día. Esto significa que las actividades no son su único objetivo. Usted quiere que los niños estén tranquilos, que se sientan seguros y que tengan confianza.

Los niños sordos-ciegos pueden confundirse fácilmente. Puede que para ellos sea difícil identificar todo lo que los rodea. Ellos pueden tener miedo cuando tienen que elegir entre varias cosas o cuando están frente a cosas que no conocen. Ellos no saben qué hacer. Por esta razón, cuando les presente cosas o personas nuevas, hágalo de a una.

Proporcionando una Variedad de Experiencias

Al principio puede que los niños no estén muy interesados en cosas nuevas o en maneras de aprender nuevas. Puede ser que rehusen. Puede que tengan miedo. Puede que se enojen. Pero usted debe persistir. Sea firme. Comuníqueles que deberán hacer lo que usted quiere. Construir confianza requiere mucho tiempo y muchas experiencias juntos.

Use muchas alabanzas e incentivos. Si los niños no pelean, si no se resisten, elógielos o deles un premio.

No sacuda ni empuje a los niños cuando quiera que hagan algo. No les grite. Hágalos sentirse seguros. Comuníqueles que hacer esto es seguro. Comuníqueles que usted está allí y que usted les va a ayudar. A ellos les gustará.

Una vez que el temor ha desaparecido, sus habilidades aumentarán. Algunas de las actividades nuevas pasarán a ser sus favoritas. Entonces los niños querrán hacerlas con usted.

Satisfaciendo las Necesidades Básicas

Los movimientos físicos son una necesidad básica para toda la gente. Nosotros caminamos, nos sentamos y nos quejamos si tenemos que estar sentados por mucho rato. Actuamos mejor, nos sentimos mejor y dormimos mejor cuando somos activos físicamente.

Esto también es verdad para los niños sordos-ciegos. Ellos comerán mejor, actuarán mejor y dormirán mejor cuando son activos físicamente.

Resolviendo los Problemas

El sueño es a menudo un problema para estos niños. Despiertan en la noche y quieren levantarse. Si esto sucede, déjelos. Pruebe algo diferente.

Trate de correr con ellos por un momento—por el pasillo o alrededor de una pieza. Dele unos momentos a los niños para que se calmen y se relajen. Luego póngalos otra vez en la cama. Usted descubrirá que el ejercicio físico muchas veces ayuda a los niños a tener un sueño placentero. Algunos niños pueden inquietarse demasiado con los ejercicios.

Aumentando la Independencia de los Niños Sordos-Ciegos

Los niños sordos-ciegos son a menudo niños sobreprotegidos. Esto no es bueno para ellos. Deben aprender a hacer las cosas por sí mismos. Los niños sordos-ciegos no necesitan depender de usted todo el tiempo. Mientras más hagan por sí mismos, más confianza tendrán.

Enseñar a los niños sordos-ciegos a ser independientes puede ser una tarea difícil para usted. Requiere tiempo y energía. Algunas veces parece más simple y más rápido hacerles las cosas. Resista la tentación. Los niños sólo aprenderán si hacen las cosas por sí mismos.

Aprendiendo Cuál Es la Capacidad de los Niños

Usted puede preguntarse si un niño puede realmente hacer una cosa u otra por sí mismo. Usted tiene miedo de que se lastime. Si un niño sordo-ciego tiene problemas físicos además de la sordera y de la ceguera, puede que algunas actividades no sean adecuadas para él.

Usted necesita saber exactamente lo que estos niños pueden o no pueden hacer y necesita saberlo en términos que usted puede comprender. Cualquiera vez que tenga alguna duda, pregunte. Consulte al doctor o al terapeuta que atiende a los niños.

No cometa el error de sobreproteger a estos niños. Deles la oportunidad para que aprendan a hacer cosas. Incluso si atienden a programas de aprendizaje de otros tipos, ellos necesitan la oportunidad de practicar lo que aprenden. Si las habilidades no se practican frecuentemente, se olvidan muy pronto. Por esto déjelos que participen lo mejor que puedan. Incentívelos para que traten. Elógielos y prémielos cuando lo hagan.

Aprendiendo con la Práctica

Los movimientos y los juegos no son sólo para el desarrollo del cuerpo de los niños. Los juegos requieren pensar. Los juegos ayudan a los niños a planear y a controlar su conducta. Los movimientos requieren atención y concentración.

Por ejemplo, si usted mece a los niños mientras están acostados en una cama de agua, usted estará haciendo todo el trabajo. Los niños aprenderán

más si se apoyan en sus manos y rodillas, y tratan de equilibrarse mientras usted los mece. De esta manera ellos también estarán trabajando y aprendiendo.

Déjelos de rodillas. No les permita que se acuesten. Los niños nunca aprenderán si son pasivos. Ellos pueden fortalecer sus músculos. Pueden aprender a equilibrar su cuerpo. Pero solamente aprenderán cuando practiquen.

Comience usando cosas comunes de diferentes maneras. Por ejemplo, si los niños pueden gatear, hágalos gatear a través de un túnel o sobre una colchoneta. Si pueden caminar, hágalos que caminen en alfombras o en algún colchón blando.

A medida que los niños tengan éxito y adquieran más confianza en sí mismos, usted puede desarrollar actividades un poco más difíciles o probar nuevas actividades. Recuerde, usted quiere que los niños desarrollen confianza y seguridad en sí mismos y que desarrollen nuevas actividades.

Cuando haga algo con los niños o para los niños, recuerde que usted quiere que ellos participen. Usted quiere que ellos controlen su cuerpo. Usted quiere que sean activos. Su meta máxima es que los niños sean independientes.

Adaptando las Actividades a las Habilidades de los Niños

Las actividades en esta sección no aparecen en orden alfabético. Son sólo sugerencias que usted puede encontrar útiles. Cada niño es diferente. Los niños tienen sus propios gustos y disgustos, sus propias fuerzas y sus propias debilidades. Trate de encontrar actividades que se adapten a cada niño. Consulte con el doctor, con el terapeuta o con otros miembros del personal que trabaja con cada niño para que le hagan sugerencias.

Sea creativa. Trate de pensar cómo puede ayudar a los niños a que participen. Usted quiere que ellos se interesen. Que sean más activos. Usted quiere que ellos tengan éxito en lo que hacen. Busque maneras de que los niños puedan hacer esto.

Esperando un Buen Resultado

Los sentimientos de los niños hacia sí mismos a menudo reflejan los sentimientos de los demás hacia ellos. Por esto es muy importante que usted los respete. Usted debe tener confianza en la habilidad que ellos tienen para aprender y para hacer diferentes cosas.

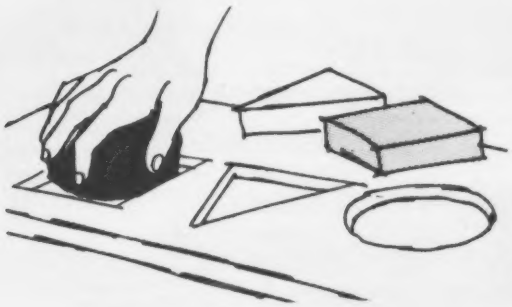
Si usted piensa que ellos no pueden hacer nada, usted tendrá razón. Ellos no harán nada para usted. Pero si usted piensa que ellos pueden participar en ciertas actividades y que deberían hacerlo, proba-

blemente ellos podrán. Si usted espera que ellos hagan algo, ellos tratarán de responder.

A usted le gustarán más los niños porque ellos podrán hacer las cosas por sí mismos.

Desarrollando las Habilidades Lentamente

Las habilidades no se desarrollarán de repente.



Los niños sordos-ciegos aprenderán repitiendo.

Esto significa que usted debe repetir la actividad una y otra vez antes de que la niña comience a aprender.

Premiando y Elogiando a los Niños Cuando Tratan

Cada vez que los niños traten, elógielos y prémielos inmediatamente. No espere. Hágales saber inmediatamente que usted está muy contenta. Usted quiere que el aprendizaje sea entretenido.

Elogie siempre a los niños con palabras. Dígales lo que a ellos les gusta oir. Dígales lo que hicieron bien. Háblele.

Puede ser que usted quiera premiarlos con comida, con agua, con juguetes, con un abrazo o con cariños. Algunas personas usan un vibrador. Otros usan una cama de agua. Lo que resulta para un niño a veces no resulta para otro. Cuando premie a los niños, trate de encontrar lo que satisface a ese niño en particular.

Aún cuando los premie, también debe elogiarlos. Primero use las palabras; elógielos cuando los premia. Haga que su aprobación sea lo más importante.

La Importancia de Tener Conciencia del Cuerpo

Estar consciente del cuerpo significa conocer el cuerpo. Significa saber cuál es su tamaño. Significa saber cómo moverse. Significa saber que sus brazos, piernas, orejas y ojos son parte de uno.

La conciencia del cuerpo se desarrolla cuando usted viste a los niños, cuando los alimenta y cuando los baña. Se desarrolla siempre que usted los toca. Usted puede decir el nombre de cada parte del cuerpo cuando lava a los niños o cuando los viste. La conciencia del cuerpo se desarrolla cuando usted habla con los niños acerca de su cuerpo.

La conciencia del cuerpo también se desarrolla con el movimiento, al hacer cosas. A medida que los niños comienzan a moverse, ellos aprenden a mover el cuerpo coordinadamente. Comienzan a estar conscientes de su fuerza, de su equilibrio, de la dirección y de la velocidad. También toman conciencia de los objetos que los rodean.

Tomando Conciencia de los Demás

Los niños descubrirán a otras personas cuando se muevan. Primero porque los tocan. Las demás personas son parte de las actividades de los niños.

Mientras más cosas hagan los niños, más gente conocerán. Mientras se mueven, tocarán a las personas. Las personas los tocarán a ellos. Este será el principio del contacto social para los niños.

Los niños sordos-ciegos deben aprender a funcionar como miembros de un grupo. Deben aprender a respetar a los demás.

Al principio puede que los niños estén dispuestos a trabajar sólo con usted. Pero gradualmente ellos aprenderán a trabajar con los demás, primero con una persona, luego con dos. Lentamente usted puede incorporar personas nuevas al grupo.

Desarrollando las Relaciones Sociales

La relación de uno a uno es necesaria para comenzar porque los niños necesitan mucho contacto físico. Recuerde, el tacto es la base de todo lo que los niños aprenden y saben. Los niños deben desarrollar tolerancia, confianza y placer en el contacto con usted antes de que acepten a otras personas en su vida.

Esta relación inicial de uno a uno también significa que usted da a los niños más atención y más ayuda. Sin esto, las actividades pueden convertirse en una frustración para ustedes dos.

Sin su ayuda los niños pueden aislarse; pueden perder la atención o enojarse. Cuando esto sucede, los niños no van a aprender. El trabajar directamente con los niños significa que usted debe hacerlos participar activamente. Mientras más activos sean los niños, más disfrutarán y valorarán las actividades.

Disponer de tiempo para desarrollar actividades puede parecer más difícil de lo que es. Usted no va

a tener mucho tiempo para pasar sola con cada niño. Usted tiene que cuidar a todos los niños al mismo tiempo. Pero esto no significa que no podrá pasar algún tiempo con cada niño. Una actividad de corta duración puede significar mucho. Unos pocos segundos o unos pocos minutos pueden ser un tiempo muy valioso para que los niños aprendan.

Cuando los niños pasen cerca de usted, puede hacer la señal y decir su nombre. Dígales algo agradable, algo que a cualquiera le gustaría escuchar. Dígales que le gusta el color de su camisa o mencione lo bien que se les ve el pelo. Deles un abrazo o hágales algún cariño a la pasada. Usted está aprobándolos como personas.

Los nombres son importantes. Uselos. Ayude a los niños a hacer la señal y a decir sus propios nombres. Luego ayúdeles a que aprendan el nombre suyo. Si usted está desarrollando una actividad con más de un niño, use el nombre de cada uno. Usted quiere que estos niños aprendan que cada uno tiene un nombre.

Desarrollando una Imagen de Sí Mismos en los Niños

El usar los nombres de los niños los ayudará a desarrollar una imagen de sí mismos. El aprenderá que ese soy "yo." Su trabajo es asegurarse de que los sentimientos que los niños tienen de sí mismos sean buenos.

Cada vez que usted use sus nombres, les demuestra que para usted ellos son importantes. Elógielos cuando ellos usen sus nombres. Comuníqueles que a usted le importa como se ven ellos. Elógielos por la manera en que actúan. Llámelos por su nombre cada vez que los elogia.

Ayude a los niños a mantenerse limpios y ordenados. Esto ayudará a los demás a querer estar cerca de ellos. Su preocupación y su cuidado los hará sentir que para usted cada niño es una persona especial.

La comunicación se facilita cuando usted tiene a los niños físicamente cerca de usted. Los niños podrán sentir las vibraciones de su voz. Podrán sentirla respirar mientras habla. Estarán lo suficientemente cerca para ver y sentir sus señales y usted estará lo suficientemente cerca para ayudarlos a hacer la señal.

Siempre hable y haga las señales antes de desarrollar cualquier actividad. Los gestos naturales pueden ser la mejor forma de funcionar. Las señales específicas aparecen en una lista por orden alfabético en la página 122.

Asegúrese de que los niños la comprendan a usted y de que usted comprenda a los niños. La comunicación es difícil y es de esperar que se presenten problemas. Confíe en su cortesía natural, en su consideración y en su sentido común.

El respeto por los demás se basa simplemente en la cortesía. Sea cortés con los niños que cuida. Cuando se dirija a ellos, comuníqueles, por señales o tocándolos, que usted está cerca. Use las palabras y las señales para decirles lo que está haciendo. Asegúrese de comunicarles cuando usted se vaya.

La seguridad y la protección de los niños debe ser lo más importante cuando se considera una actividad o algún equipo. Muchas veces los niños sordos-ciegos tendrán tiempo libre para jugar. Esto puede ser dentro o fuera. En cualquier lugar, todas las estructuras y equipos con que jueguen los niños deben estar supervisados.

Se han hecho esfuerzos para recomendar equipos que sean de bajos costos y que se puedan obtener con facilidad. En algunos casos usted puede hacerlos sin que le cueste nada.

Actividades para el Tiempo Libre

El propósito de la sección siguiente es sugerir actividades para que los niños puedan desarrollarlas en su tiempo libre. La mayoría de estas actividades pueden desarrollarse con un mínimo de supervisión. Las actividades ayudarán a los niños a desarrollar una imagen propia y los incentivarán a ser más sociables.

Aprendiendo a Entretenerse

Los niños sordos-ciegos no pueden sentarse pasivamente y entretenerse con lo que ven o con lo que escuchan. Ellos deben aprender a usar los demás sentidos. Esto significa que deben tener conciencia de su cuerpo. Necesitan saber cómo actuar cuando están solos y cómo actuar cuando están con otra gente. Una vez que hayan aprendido estas cosas, ellos serán capaces de participar en actividades sociales y de recreación.

Usando un Rincón para Vestirse con el Objeto de Aumentar la Conciencia en Sí Mismos

Para aumentar la conciencia en sí mismos de los niños, se recomienda lo siguiente:

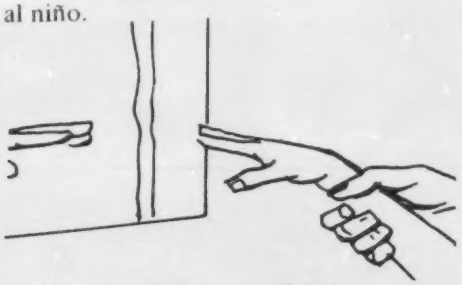
1. Instale un espejo irrompible de metal en la pared y cuelgue sombreros, zapatos, guantes, chalecos y camisas alrededor. Use ropa de diferentes tamaños para que los niños aprendan a distinguir cuál es su propio tamaño.

2. Con sus manos sobre las del niño, tome alguna prenda de ropa y póngasela. Hable acerca de la prenda. Dígale al niño si es muy grande o muy chica. Hable acerca del color y de la textura. Ayúdelo a moverse frente al espejo para que pueda verse de diferentes ángulos.

3. Otra manera de usar el espejo es poner caras divertidas. Esto ayudará a atraer la atención del niño para que mire su cara. Desarrollará la concentración y la habilidad visual del niño.

4. Cuando un niño esté acostumbrado a mirarse en el espejo, trate de usarlo para hacer movimientos. Incentive al niño a que la imite. Mueva

sus manos y ayude al niño a mover las de él. Levante la mano y ayude al niño a levantar la de él. Pruebe con cualquier movimiento que le interese al niño.

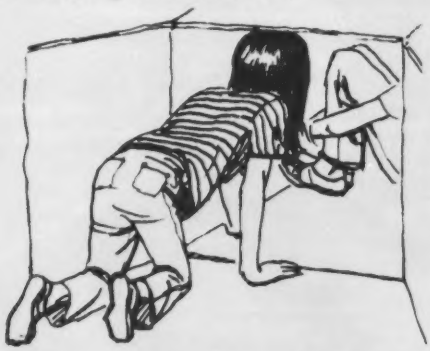


Tocando a los Demás para Sentirse Más Consciente de Sí Mismo

Para enseñar a los niños a sentirse más conscientes de sí mismos, se recomiendan las siguientes actividades:

1. Ponga una piscina infiable (sin agua) en el suelo. Ayude a los niños a entrar en ella.

2. Ponga una caja grande de cartón en el suelo. Ayude a los niños a gatear a través de ella.



3. Ponga un colchón inflable en el suelo. Fíjese en que haya suficiente espacio para la seguridad de los niños. Ayude a varios niños a que suban al colchón. Mientras se balancean y se mecen, ellos se tocarán unos a otros y estarán conscientes de los demás.

4. Ayude a que varios niños se sienten en el hueco de un neumático.

Usando Espacios Limitados para Enseñar a los Niños a Tener Conciencia de Sí Mismos

Para ayudar a los niños a desarrollar conciencia de sí mismos, use espacios limitados, tales como los que se describen a continuación:

1. Tome una sábana grande y párese cerca del niño. Cúbranse los dos con la sábana. Después de que el niño se acostumbre a esto, cubra sólo al niño con la sábana.

2. Trate de cubrir a un grupo de niños con la sábana. Hágalo en forma entretenida.

Desarrollando el Equilibrio

Para ayudar a los niños a desarrollar el equilibrio, se recomienda lo siguiente:

1. Ponga cuadraditos de alfombra para que el niño camine sobre ellos. Para empezar, estos pueden ser de la misma textura, pero a medida que el niño adquiere experiencia, ponga cuadrados de diferentes grosores.

2. Tome una alfombra grande, de 6′ x 8′ o de 8′ x 12′. Debajo de la alfombra ponga almohadas, rollos de papel o neumáticos viejos con el objeto de crear una superficie dispareja. Ayude al niño a caminar por encima y alrededor de esta alfombra.

3. Use una cama semi-inflada o algún colchón viejo. Ayude al niño a gatear sobre el colchón.

4. Arregle una superficie para que los niños caminen afuera. Use arena, pasto, cemento, asfalto y concreto disparejo.

Construyendo Conciencia del Cuerpo

Para ayudar a los niños a desarrollar conciencia de su cuerpo, se recomienda lo siguiente:

1. Dibuje una serie de figuras de diferentes tamaños en la pared. Pídale al niño que las mida. Haga figuras sobresalientes o ásperas de tal manera que los niños que no pueden ver puedan sentirlas con las manos.

2. Ponga diferentes texturas a diferentes alturas alrededor de la pared. Use pedazos de alfombra que se adhieren por sí mismas. Córtelas en figuras decorativas. Póngalas en diferentes partes de la pared: arriba, abajo y en lugares que el niño pueda alcanzar y tocar.

Jugando para Desarrollar Conciencia de los Demás

Para que los niños desarrollen conciencia de los demás, se recomiendan los siguientes juegos:

1. Comience con una niña. Tómense de las manos. Muévanlas en forma de círculo cantando:

"Vamos jugando a la
ronda de San Miguel."

2. En el segundo verso,

"el que se ríe se va al cuartel,
uno, dos y tres."

al decir tres, todos se agachan.

3. Vaya agregando un niño a la vez y hágalo en forma de grupo.

Juegos de Ronda

A continuación se sugieren algunos juegos:

1. Comience sólo con una niña. Párense una frente a la otra, tómense las manos y caminen en círculos.

2. Haga el círculo más y más grande hasta que apenas se puedan sujetar. Luego háganlo más y más pequeño hasta que se toquen con los dedos de los pies.

3. Hagan el círculo y levanten las manos hacia arriba. Ahora hagan el círculo y bajen las manos.

4. Agregue otro niño al grupo y repita el juego con los dos niños, luego con tres y con más.

Variaciones de los Juegos de Ronda

A continuación se sugieren algunas variaciones de los juegos de ronda:

1. Cuando los niños pueden jugar a la ronda, trate de poner un niño al medio mientras usted juega. Cuando se muevan lo suficientemente cerca como para tocarse unos con otros, el niño que estaba al medio reemplaza a alguno que está en la ronda, y a ese niño le toca ir al centro.

2. Otra forma de traer gente nueva al grupo es caminar con la ronda, pero detrás de los niños. Cuando el niño que camina por fuera toca a algún niño de la ronda, a ese le toca caminar por fuera, y a otro niño le toca participar en la ronda.

Enseñando a los Niños a Jugar a "El Puente de Londres"

Para enseñar a los niños a jugar a "El Puente de Londres," se sugiere lo siguiente:

1. Comience con dos niños; pídales que se tomen de las manos formando un arco.

2. Guíe a un tercer niño por debajo del arco mientras canta:

   "El puente se va a caer, va a caer, va a caer, el puente se va a caer mi dulce amiga."

3. Cuando digan "mi dulce amiga," haga que los niños bajen los brazos y atrapen al tercer niño adentro. Gradualmente incluya más niños en el grupo.

Jugando a "Simón Dice" para Desarrollar Conciencia del Cuerpo

A continuación se sugiere un juego para desarrollar la conciencia del cuerpo en los niños:

1. Siéntese dándole la cara a los niños. Diga *Simón dice, tóquese la nariz*, oreja o alguna otra parte del cuerpo. Ahora toque esa parte del cuerpo.

2. Ayude a la niña a tocarse la misma parte del cuerpo. Incentive a la niña a que la imite.

3. Ahora trate con un grupo pequeño de niños. Siéntese frente a tres o cuatro niños y juegue el mismo juego.

Desarrollando en los Niños la Conciencia del Mundo

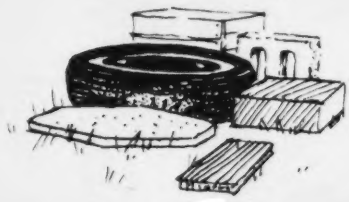
Para aumentar en los niños la conciencia del mundo, se recomienda lo siguiente:

1. Ayude al niño a seguir una línea en el suelo. Ponga sus manos en la cintura del niño y guíelo en una línea recta. Gradualmente agregue otros niños a la línea. La línea debe ser de algún color o textura brillante de manera que el niño pueda verla o sentirla con los pies.

2. Ayude al niño a seguir la forma en el suelo. Póngale las manos en la cintura y guíelo. Gradualmente agregue más niños. El dibujo en el suelo debe ser de colores o de texturas brillantes, de manera que el niño pueda verlas con facilidad o sentirlas con los pies.

3. Dibuje los pies del niño en una tela o en un papel de color brillante; recórtelas y péguelas en el suelo. Ayúdelo a pisar de huella a huella. Una vez que el niño se acostumbre a hacer esto, póngalas a diferentes distancias.

4. Haga escalones con bloques, pedazos de neumáticos o pedazos grandes de piedras planas. Estos se pueden poner a diferentes alturas y en diferentes lugares. Asegúrese de que sean seguros y de que no se balancearán al pisarlos.



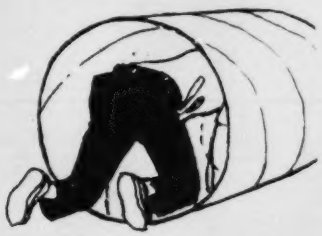
Haciendo Cursos de Obstáculos

A continuación se ofrecen los siguientes cursos de obstáculos:

1. Haga un curso de obstáculos. Guíe cuidadosamente al niño hasta que haya aprendido el curso. Luego incentívelo a que lo haga por sí mismo.
2. Comience con algún objeto por el que el niño pueda gatear y pasar por debajo.

3. Luego ponga un objeto por el que el niño pueda pasar por encima.

4. El niño también puede pasar a través de alguno de estos objetos: un túnel de género, una caja de cartón y algún tubo de goma que sea lo suficientemente grande.

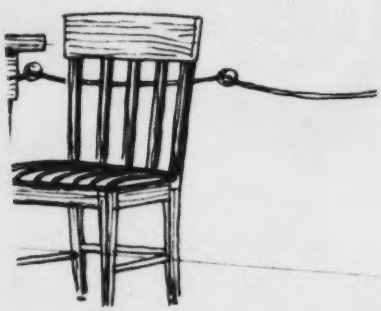


5. El niño también podrá pasar alrededor de objetos, tales como una pelota grande, un cilindro vinílico, una piscina inflable e incluso una silla grande.

Mejorando los Movimientos del Cuerpo

A continuación se ofrecen sugerencias para mejorar los movimientos del cuerpo de los niños:

1. Ponga una cuerda para guiar al niño alrededor de la pared. Las cuerdas deben estar a la altura de la cintura.



2. Ponga las cuerdas al nivel de la cintura en las paredes y en los corredores y ayude al niño a correr, tocando la cuerda.

3. Ponga un "Hoola-Hoop" alrededor del niño y guíelo. Ayude al niño a sujetarse.

4. Luego haga que el niño se pare por fuera del "Hoola-Hoop," sujetándose en él. Guíelo por algún momento. Luego deje que él la guíe a usted. Tomen turnos.

Enseñando a los Niños a Jugar a la Pelota

Para enseñar a los niños a jugar a la pelota, se sugiere lo siguiente:

1. Párese al lado del niño. Muéstrele la pelota. Haga que la toque. Luego deje que la pelota ruede un poco.

2. Camine al lado del niño y ayúdelo a seguir la pelota.

3. Cuando el niño haya alcanzado la pelota, ayúdelo a tomarla y a empezar de nuevo.

4. Use distintas pelotas: grandes, chicas, de diferentes texturas, de diferentes colores y de diferentes pesos. Usted encontrará que hay alguna que el niño prefiere.

Jugando a la Pelota en Grupos

Para enseñar a los niños a jugar a la pelota en grupos, se sugiere lo siguiente:

1. Ponga todas las pelotas en un canasto. Párese cerca de los niños. Lentamente déjelas caer. Deje que los niños las recojan. Júntelas y tírelas otra vez.

2. Siéntense en el suelo haciendo un círculo, tocándose unos a otros y pasando la pelota alrededor.

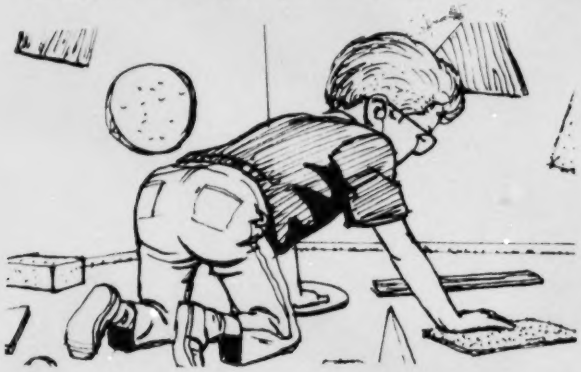
Explorando Nuevas Texturas

Para enseñar a los niños a explorar nuevas texturas, se sugiere lo siguiente:

1. Haga un rincón de texturas. Llene la pared y el suelo con varios tipos de texturas: alfombras, géneros, papel mural, recortes, cartón arrugado o pedazos de plástico pesado. Ayude al niño a

sentir y a explorar todas las texturas que pueda alcanzar.

2. Haga formas de diferentes texturas, colores y tamaños para que los niños las toquen. Ponga círculos en la pared y en el suelo; luego agregue cuadrados y triángulos. Pídale al niño que encuentre una figura que sea igual a la que tocó.



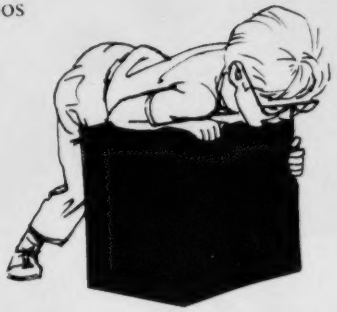
Equipos Básicos y Seguros para los Niños

A continuación se sugieren equipos básicos y seguros que los niños pueden usar:

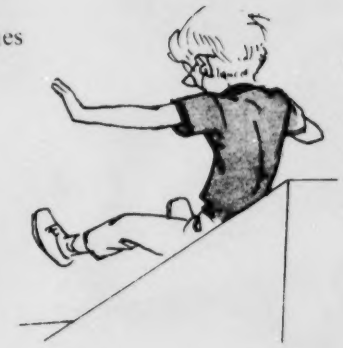
1. Túneles

2. Escaleras

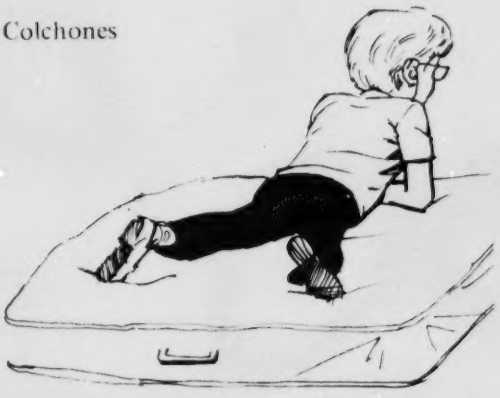
3. Cubos



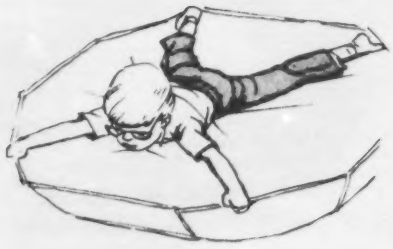
4. Resfalines



5. Colchones



6. Trampolín para saltar



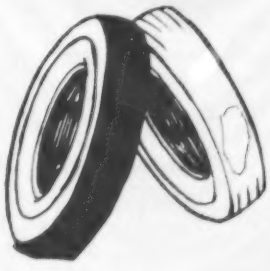
7. Flotadores inflados

8. Cilindros y prismas triángulares

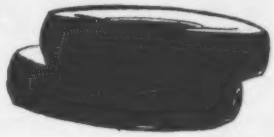
Los Neumáticos Son Buenos, Baratos y Entretenidos

A continuación se sugieren actividades que se pueden desarrollar usando neumáticos:

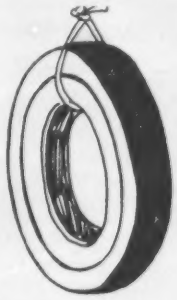
1. Trate de pararlos.



2. Trate de ponerlos unos sobre otros.



3. Cuélguelos de una cuerda para columpiarse.



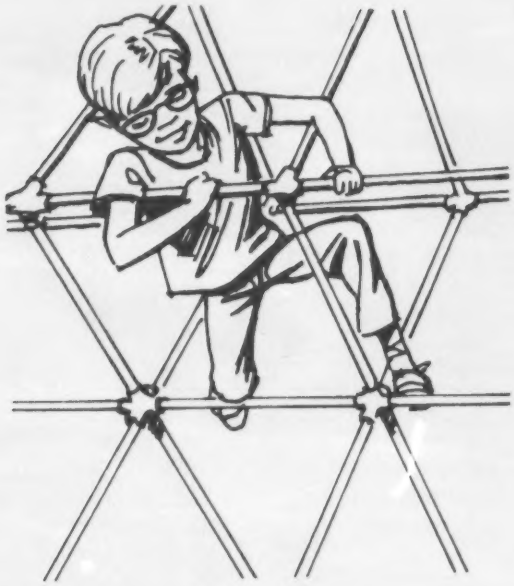
4. Uselos como escalones.

Equipo Que Se Debe Tener en el Patio

A continuación se sugieren equipos que se deben tener en el patio:

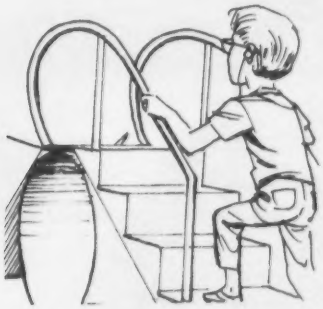
1. Una mesa con agua y arena

2. Barras para ejercicios



3. Triciclos

4. Resfalines y escaleras apoyadas sobre barriles



Parte III
Introducción a las Señales

Las señales que se usan en *Pasos para aprender* están basadas en los gestos naturales o en el Idioma Americano de Señales. Cada señal aparece ilustrada y descrita. Para formar una señal, pueden usarse las mismas posiciones de las manos que se describen en el alfabeto manual. También se incluye una copia del alfabeto.

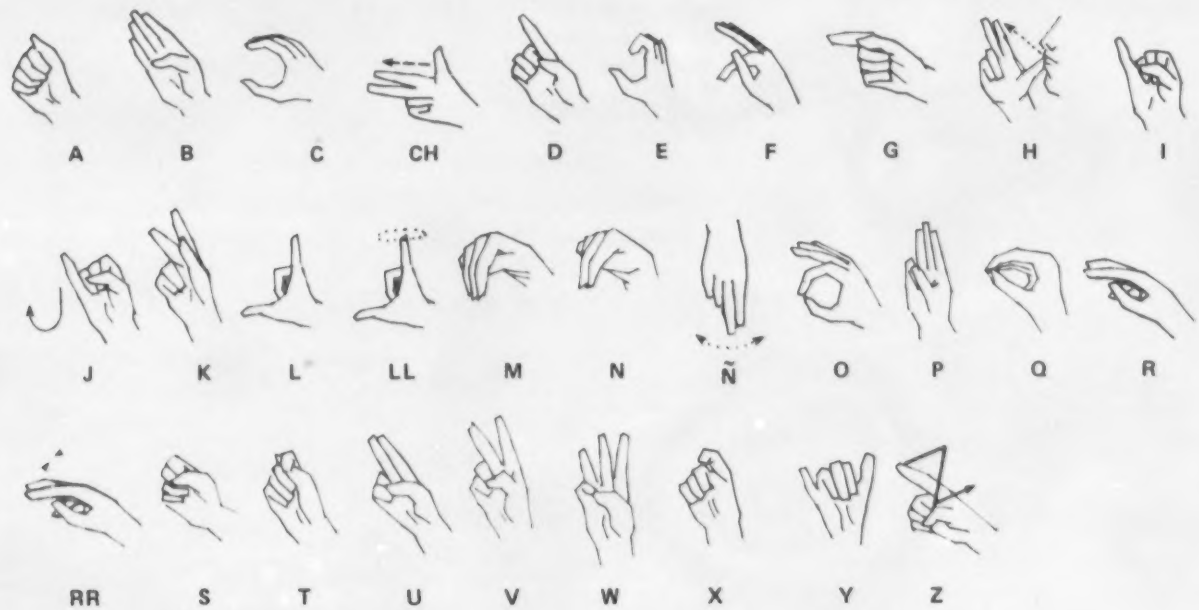
Las señales que usted conoce y usa pueden ser diferentes. Si es así, continúe usando las señales que usted ya conoce. Sólo asegúrese de que todas las personas que trabajan con los niños usen las mismas señales. Si tiene alguna duda, revise la lista de señales que aparece a continuación en orden alfabético.

El Alfabeto Manual

El alfabeto manual tiene muchos usos:

1. Uselo para formar nombres—el suyo o el del niño—usando la letra inicial de cada nombre ("M" para Maria, "P" para Pamela).
2. Algunas veces usted podrá usar la letra inicial de una palabra como una señal completa ("B" para baño, "W" para agua).
3. Las letras del alfabeto también se usan para formar la base de otras señales (ambas manos señalando la letra "A" se encuentran en la cintura para decir "Abróchese el cinturón").
4. El alfabeto manual también puede usarse para deletrear palabras con los dedos.

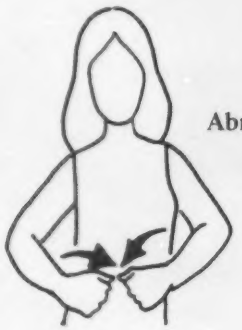
Practique este alfabeto; úselo para formar señales para nombres. Use la letra inicial de una palabra como una señal. Use las letras para formar la base de otras señales.



Lista de Señales por Orden Alfabético

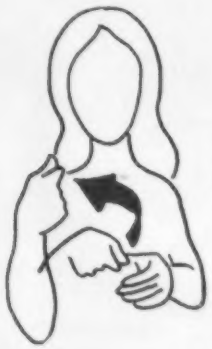
Abajo

Ponga la palma de la mano derecha hacia abajo; muévala hacia abajo.



Abróchese el cinturón

Ponga las dos manos formando una "A" y júntelas en la cintura.



Abra (Una tapa)

Con los dedos índice y pulgar de la mano derecha empuñados, haga el movimiento como para levantar la mano izquierda en forma de "C," como destapando una caja.

Adiós

Mueva las manos como diciendo adiós.

Abra (Pasta de dientes)

Gire los dedos índice y pulgar de la mano derecha, como dando vuelta una tapa.

Agua

Ponga la mano en forma de "W." Con el dedo índice dé golpecitos en su boca varias veces.

Amárrese el zapato

Las puntas de los dedos de las dos manos se juntan en la parte de arriba del zapato.

Arregle

Ponga la mano derecha en forma de "A"; luego bájela hasta que quede sobre la mano izquierda también en forma de "A." Hágalo varias veces.

Amor

Ponga las dos manos abiertas y cruzadas una encima de la otra, sobre el corazón. Las palmas deben estar hacia adentro.

Arriba

Ponga la mano derecha con la palma hacia arriba y muévala hacia arriba.

Anteojos

Mueva los dedos índices y los pulgares de las dos manos desde el costado de la nariz hacia afuera, como dibujando unos anteojos.

Audífono

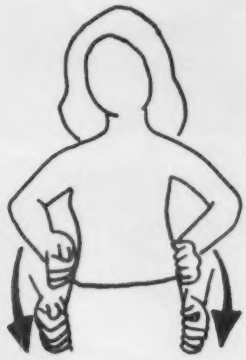
Con los dedos índice y pulgar de la mano derecha juntos, haga un movimiento circular en la oreja.

Ayuda

Ponga la mano derecha abierta apoyando la mano izquierda en forma de "S." Levante las dos manos juntas.

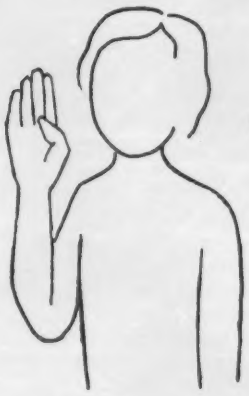
Báñese

Ponga las dos manos en posición de "A"; muévalas hacia arriba y hacia abajo varias veces al nivel del pecho.



Bájese los pantalones

Ponga las dos manos en forma de "A" y muévalas hacia abajo por el lado de afuera de las piernas, como bajándose los pantalones.



Baño (o escusado)

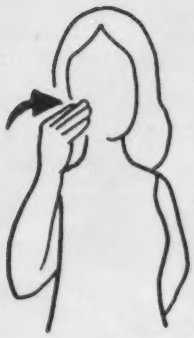
Ponga la mano derecha en forma de "B".

Bájese el cierre (zipper)

Ponga la mano derecha en forma de "A," frente a usted; luego muévala hacia abajo por el centro del pecho.

Beba

Ponga la mano derecha en forma de "C" y levántela hasta la boca, como si estuviera comiendo.



Beso

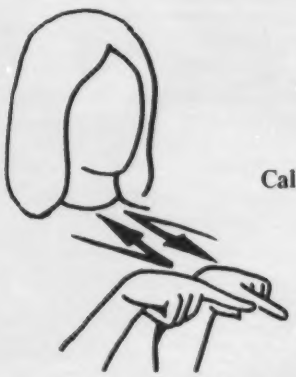
Junte las puntas de los dedos de la mano derecha. Póngalas en un lado de la boca y luego muévalas hacia la mejilla.

Bueno

Tóquese la boca con la mano derecha y muévala hacia abajo, con la palma hacia arriba hasta tocar la palma abierta de la mano izquierda. (Una palmada en la espalda también es aceptable.)

Bonito/bonita

Mueva los dedos de la mano derecha haciendo un círculo frente a su cara, con los dedos separados; y júntelos al nivel de la barbilla.



Calcetines

Ponga las palmas de las dos manos hacia abajo; frote los costados de los dedos índices hacia arriba y hacia abajo varias veces.

Botones

Ponga las dos manos estiradas y júntelas al nivel del pecho hasta tocarse las puntas de los dedos.

Caliente
(Comida o agua)

Ponga la mano derecha en forma de "C" y aléjela de la boca como si probara algo que está caliente.

Camine

Mueva las manos como caminando hacia adelante.

Coma

Con las puntas de los dedos juntas, tóquese los labios varias veces, como dándose golpecitos.

Cepíllese los dientes

Mueva el dedo índice hacia arriba y hacia abajo frente a los dientes, como si se los estuviera cepillando.

Corra

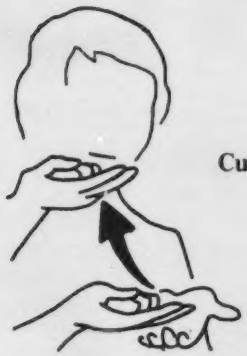
Doble los dos brazos y empuñe las dos manos, una frente a la otra; y haga girar los brazos, como si estuviera corriendo.

Cierre el tubo de pasta de dientes

Los dedos pulgar e índice de la mano derecha se frotan, como si estuviera apretando una tapa.

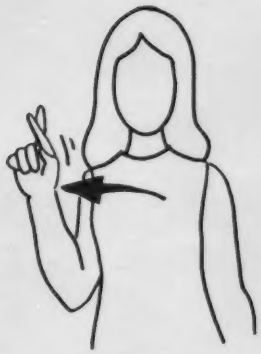
Corte (con el cuchillo)

Ponga la mano derecha en forma de "H" y haga el movimiento que se hace al coser a través de la mano izquierda, que también está en forma de "H."



Cuchara

Ponga la mano derecha en forma de "H" y toque la palma de la mano izquierda. Levante la mano hacia arriba y bájela, como si estuviera comiendo con una cuchara.



Derecha

Ponga la mano derecha en forma de "R" y muévala hacia la derecha.

Deme

Con las palmas hacia arriba, mueva las manos estiradas hacia la otra persona.

Desabotónese

Junte las puntas de los dedos de las dos manos y muévalas aparte desde el centro del pecho.

Dese vueltas

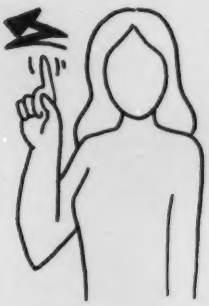
Ponga las manos abiertas con las palmas hacia usted; hágalas girar, una alrededor de la otra, alejándolas del cuerpo.

Desabróchese el cinturón

Ponga las dos manos en forma de "A," de frente a la otra persona; y muévalas aparte al nivel de la cintura.

Desamárrese los zapatos

Junte las puntas de los dedos de las dos manos y muévalas aparte desde la parte de arriba del zapato.



¿Dónde?

Mueva el dedo índice de la mano derecha hacia adelante y hacia atrás, con la palma de la mano hacia adelante.

Deténgase

Con el costado del dedo chico de la mano derecha, golpee la palma abierta de la mano izquierda, como si estuviera cortando.

Duerma

Ponga las dos manos en la mejilla derecha; mueva ligeramente la cabeza, como si estuviera acostada en una almohada.

Diferente

Cruce los dedos índices con las palmas hacia afuera y sepárelos bruscamente.

Eche líquido (pour)

Ponga la mano en forma de "C" y mueva las puntas de los dedos hacia la izquierda, como si estuviera echando líquido.

Empuje

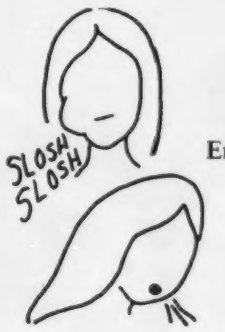
Mueva las dos manos hacia afuera, con las palmas abiertas, como si estuviera empujando algo.

Escuela

Aplauda dos veces con la palma de la mano izquierda hacia arriba.

Encuentre

Con la mano derecha abierta y la palma hacia abajo, súbala mientras junta las puntas del dedo índice y del dedo pulgar.



Enjuáguese la boca

Ponga aire en las mejillas y luego deje salir el aire, como si estuviera escupiendo.

Eschuche

Ponga la mano derecha en forma de "C" alrededor de la oreja.

Enojo

Ponga los dedos de la mano derecha abiertos y curvados y mueva la mano bruscamente hacia abajo al nivel de la cara.

Espalda

Tóquese la espalda con la mano derecha.

Felíz

Con las manos abiertas dese golpecitos hacia arriba al nivel del pecho.

Esparza

Ponga la mano derecha en forma de "H" y pásela por la palma de la mano izquierda varias veces.

Frente

Con la mano derecha tóquese el pecho.

Espere

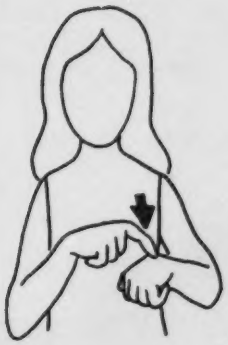
Ponga sus manos una con la otra, con los dedos entrelazados, como demostrando paciencia.

Frío

Agite los puños, uno frente al otro, como si estuviera tiritando.

Galleta

Ponga los dedos de la mano derecha ligeramente encorvados; hágalos rotar sobre la palma de la mano izquierda, como si estuviera usando un cortador de galletas.



Hora

Con el dedo índice de la mano derecha, apunte hacia la muñeca izuierda, como mostrando el reloj pulsera.

Gracias

Mueva las puntas de los dedos de la mano derecha lejos de la boca, como si tirara un beso.

Izquierda

Ponga la mano en forma de "L" y muévala hacia la izquierda.

Gustar

Con los dedos del medio y el pulgar separados, tóquese el pecho y junte los dedos a medida que aleja las manos del pecho.

Jabón

Con las puntas de los dedos de la mano derecha, rasque la palma de la mano izquierda.

10—76003

Jugar

Ponga los dedos en forma de "Y" y hágalas girar hacia usted y hacia afuera varias veces.

Lávese la cara

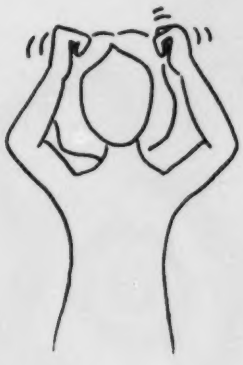
Con las dos manos abiertas y los dedos juntos, haga movimientos circulares sobre las mejillas.

Lave los platos

Con la mano derecha en forma de "A," haga movimientos circulares hacia la derecha, sobre la palma de la mano izquierda.

Lávese las manos

Frótese las dos manos, como si se las estuviera lavando.



Lávese el pelo

Ponga las manos en forma de "A" y muévalas hacia arriba y hacia abajo en los lados de la cabeza.

Leche

Empuñe la mano derecha. Apriétela varias veces, como si estuviera ordeñando una vaca.

Lentamente

Con la mano derecha, frote lentamente la parte de atrás de la mano izquierda.

Límpiese las uñas

Con la mano derecha abierta, pásese los dedos de la mano izquierda doblados, como cepillándose.

Limpie los platos

Ponga la mano derecha en forma de "A," y, con las palmas hacia abajo, haga movimientos circulares hacia la derecha.

Limpio

Con la palma de la mano derecha hacia abajo, deslícela a través de la mano izquierda.

Límpiese

Ponga la palma de la mano izquierda hacia abajo y deslícela a través de la palma de la mano izquierda varias veces.

Lo siento

Ponga la mano derecha en forma de "A" y haga un movimiento circular hacia la izquierda sobre el pecho.

Más

Junte las puntas de los dedos de las manos y dése unos golpecitos unas cuantas veces.

Mojados (los pantalones)

Ponga la mano derecha abierta, con la palma hacia usted y los dedos abiertos; y muévala hacia la cintura donde se juntan los dedos.

Mesa

Ponga las palmas de las manos hacia abajo y con el brazo derecho dé unos golpecitos sobre el antebrazo.

Necesidad

Ponga el dedo índice de la mano derecha curvado y muévalo hacia abajo rápidamente.

Mismo

Con las palmas de las manos hacia abajo, golpéese los costados de los dedos índice.

Niña

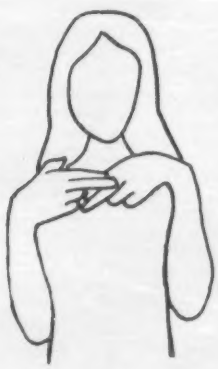
Ponga la mano derecha en forma de "A" y muévala desde la mandíbula hasta la barbilla. Luego muévala hacia abajo para mostrar el tamaño de la niña.

Niño

Los dedos y el pulgar se encuentran frente a la cabeza, como tocándose el ala del sombrero. Luego mueva la mano hacia abajo para indicar el tamaño del niño.

No

Frote el dedo índice y el del medio de la mano derecha contra el pulgar, en un movimiento rápido.



Nombre

Ponga la mano derecha en forma de "H" y crúcela sobre la mano izquierda también en forma de "H."

Obtener

Ponga las manos abiertas y luego empúñelas y ponga la mano derecha sobre la izquierda.

Paño individual (mantel)

Ponga las dos manos, una al lado de la otra, con las palmas hacia abajo. Luego sepárelas.

Papel de baño

Haga la señal para "escusado." Luego mueva la mano izquierda a través de la palma abierta de la mano derecha hacia usted. Mantenga los dedos juntos.

Párese

Ponga la mano derecha en forma de "V" y pásela sobre la palma de la mano izquierda.

Plato

Con las dos manos en forma de "C" haga la forma de un plato.

Pasta de dientes

Pase el dedo pulgar de la mano derecha en forma de "A" a través del dedo índice de la mano izquierda.

Ponga

Con las puntas de los dedos juntas, estire las manos hacia adelante con los dedos curvados.

Péinese

Ponga los dedos de la mano derecha encorvados como una peineta; luego muévalos como si se estuviera peinando.

Póngase la camisa (abierta al frente)

Mueva las dos manos en forma de "A" desde los hombros hasta el pecho, con las palmas hacia adentro.

Póngase la camisa (por encima de la cabeza)

Ponga las dos manos en forma de "A" y muévalas hacia abajo en cada lado de la cabeza.

Querer

Ponga ambas palmas hacia arriba con los dedos doblados y muévalas hacia usted, como si estuviera abriendo un cajón.

Puerta

Ponga las dos manos en forma de "B" y junte los bordes de los dedos índice. Mueva la mano derecha hacia adelante y hacia atrás, como cerrando y abriendo una puerta

¿Quién?

Mueva la punta de su dedo índice hacia la izquierda sobre los labios fruncidos.

Que

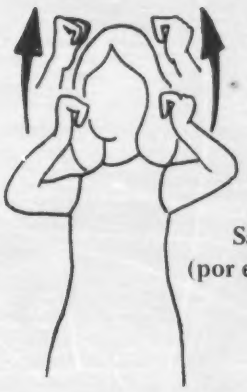
Mueva la punta del dedo índice de la mano derecha hacia abajo cruzando la palma de la mano izquierda.

Rápido

Frote el pulgar de la mano derecha contra el dedo índice curvado, como tirando una bolita.

Recójalo

Estire los dedos como para alcanzar algo y junte las puntas de los dedos a medida que encoje la mano.



Sáquese la camisa (por encima de la cabeza)

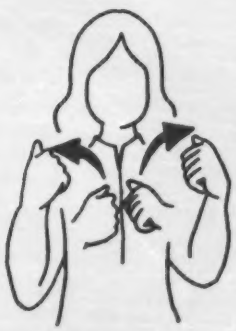
Ponga las dos manos en forma de "A" y muévalas hacia arriba en cada lado de la cabeza.

Revuelva

Ponga la mano derecha en forma de "A" y haga movimientos circulares sobre la mano izquierda en forma de "C."

Sáquese los calcetines

Tire la orilla del calcetín, como si se lo estuviera sacando.



Sáquese la camisa (abierta al frente)

Ponga las manos en forma de "A" y júntelas frente al pecho. Luego sepárelas.

Sáquese los pantalones

Tire los pantalones desde la bastilla, como si se los estuviera sacando.

Sáquese los zapatos

Tire los zapatos, como si se los estuviera sacando.

Servilleta

Ponga la mano derecha abierta con la palma hacia adentro. Luego pásesela por la boca de izquierda a derecha.

Seque los platos

Frote la palma de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda en forma circular.

Sí

Ponga la mano derecha en forma de "S," con la palma hacia afuera. Luego muévala hacia arriba y hacia abajo varias veces.

Seco (Pantalones)

Ponga la mano derecha en forma de "X" y muévala de izquierda a derecha al nivel de la cintura.

Siéntese

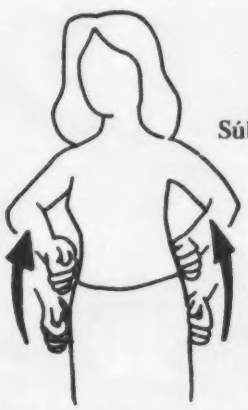
Ponga las palmas de las dos manos hacia abajo; curve ligeramente los dedos índice y los dedos del medio. Ponga los dedos de la mano derecha encima de los dedos de la mano izquierda.

Súbase el cierre

Ponga la mano derecha en forma de "A" frente a usted y muévala hacia arriba por el centro del pecho.

Tenedor

Ponga las puntas de los dedos índice y del medio de la mano derecha en forma de "V" y toque la palma de la mano izquierda. Muévala hacia arriba y hacia abajo, como dando golpes.



Súbase los pantalones

Ponga ambas manos en forma de "A" y muévalas hacia arriba por la parte de afuera de las piernas, como si estuviera subiéndose los pantalones.

Terminado

Ponga las dos manos abiertas y los dedos separados, frente a frente. Rápidamente dé vuelta las manos de manera que las palmas queden hacia abajo.

Sucio

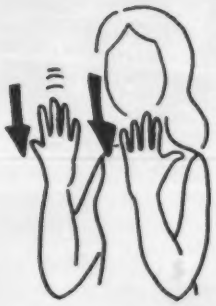
Ponga la mano derecha debajo de la barbilla con las palmas hacia abajo. Luego mueva los dedos.

Tire

Ponga las dos manos en forma de "A" y muévalas hacia usted, como tirando una cuerda.

Tire la cadena

Ponga la mano derecha en forma de "C" y gírela hacia la derecha, como si girara una manilla.



Triste

Doble ligeramente la cabeza mientras baja las dos manos por la cara, con los dedos estirados y las palmas hacia adentro, como lágrimas que caen.

Toalla

Con la mano derecha en forma de "A" frótese el brazo izquierdo.

Usted o tú

Apunte con el dedo índice de la mano derecha.

Trepe

Levante ambas manos alternadamente y varias veces, como si estuviera trepando.

Vaya

Ponga la palma de la mano derecha hacia abajo y los dedos doblados. Estire los dedos varias veces.

Venga

Ponga la palma de la mano derecha hacia usted y muévala hacia usted.

Y

Junte los dedos, cúrvelos, mueva la mano hacia la derecha y abra los dedos.

Yo

Con el dedo índice de la mano derecha, apunte hacia usted.

Zapato

Ponga las manos en forma de "S" y frótelas una con la otra con las palmas hacia abajo.